فیملی ڈاکٹر
ڈاکٹر ابرار احمد
مشعل

# فیملی ڈاکٹر

ڈاکٹر ابرار احمد

مشعل
آر۔ بی 5 ' سیکنڈ فلور، عوامی کمپلیکس
عثمان بلاک' نیو گارڈن ٹاؤن' لاہور54600' پاکستان

# فیملی ڈاکٹر

مصنف: ڈاکٹر ابرار احمد



ناشر: مشعل بکس

مشعل

آر-بی 5 ' سیکنڈ فلور' عوامی کمپلیکس

عثمان بلاک' نیو گارڈن ٹاؤن' لاہور54600' پاکستان

# فہرست

# ابتدائیہ

انسان کی تمام تر خوشیوں کا دارومدار اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر ہے۔ اسی لیے ہم سب اپنی صحت کے متعلق فکر مند ہوتے ہیں یا ہمیں فکر مند ہونا چاہئے لیکن اس فکر مندی اور احتیاط کے باوجود ہم سب کسی نہ کسی مرحلے پر بیماری سے دو چار ضرور ہوتے ہیں۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ بعض لوگ معمولی بیماری کی حالت میں شدید اضطراب اور بے چینی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دوسری طرف ایسے لوگ بھی ہیں جو انتہائی خطرناک بیماری میں مبتلا ہو جانے کے باوجود لاپرواہی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

یہ دونوں کیفیتیں، بنیادی طور پر صحت کے معاملات سے ان کی لاعلمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ ہمارے ملک میں شرح خواندگی افسوس ناک حد تک کم ہے۔ غربت اور ضعیف الاعتقادی کے ساتھ ساتھ تعلیم کی کمی نے ایسی صورتحال کو جنم دیا ہے جس میں صحت کے مسائل شدید ہوتے چلے جاتے ہیں۔ طبی سہولتیں بھی ہمارے ملک کے ہر حصے میں موجود نہیں ہیں۔ عطائی، پیر فقیر، ڈسپنسر اس صورت حال کا فائدہ اٹھا کر لوگوں کی جانوں سے کھیل رہے ہیں۔

یہ کتاب اس کمی کو پورا کرنے کی ایک کوشش ہے۔ میڈیسن انتہائی ترقی یافتہ سائنس ہے اور ہر روز اس میں نئے حقائق کا اضافہ ہو رہا ہے۔ ہم نے اس کتاب میں وہ طبی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے جن کی نوعیت بنیادی ہے اور ہمارے پیش نظر یہ مقصد رہا ہے کہ اس کتاب کا قاری صحت اور بیماری کے بنیادی معاملات سے آگاہی حاصل کرے اور اس کی روشنی میں عمل کرے۔ اس کتاب کے مطالعے کے بعد آپ اتنا اندازہ ضرور لگا سکیں گے کہ آپ کو درپیش مسئلے یا تکلیف کی نوعیت کیا ہے اور یہ تکلیف جسم کے کس حصے یا نظام کی خرابی کی علامت ہے اور آپ کو فوری طور پر کیا کرنا چاہئے۔

پھر یہ کتاب اس معاملے میں بھی آپ کی رہنمائی کرے گی کہ علاج کس وقت لازمی ہو جاتا ہے اور کب تک آپ علاج کے بغیر رہ سکتے ہیں۔ پھر یہ بھی کہ ڈاکٹر بیماریوں کی تشخیص اور علاج کے لیے عام طور پر کس طرح سوچتے ہیں اور مختلف ٹیسٹ کیوں کرائے جاتے ہیں۔

اس کتاب کے مطالعے سے آپ کو یہ اندازہ بھی ہو گا کہ ڈاکٹر سے رجوع کرنا کیوں ضروری ہے۔ جو مواد اس کتاب میں دیا گیا ہے وہ اس مطالعے اور عملی تجربے کا عشر عشیر بھی نہیں جس سے ڈاکٹر اپنی تعلیم اور تربیت کے دوران گزرتا ہے۔ اس لیے اس کتاب کو کسی بھی صورت ڈاکٹر کا نعم البدل قرار نہیں دیا جا سکتا اور اس کتاب کا قاری، خواہ وہ کتنا ہی ذہین کیوں نہ ہو، ایک حد تک ہی ان معاملات کو سمجھ سکتا ہے۔

اس کتاب میں ہم نے بیماریوں کی ابتدائی علامات، پیچیدگیوں، علاج اور ان سے بچنے کی ممکنہ تدابیر کے بارے میں معلومات فراہم کی ہیں لیکن ہم نے ہر بیماری کا ذکر نہیں کیا۔ روز مرہ بیماریوں کو ہم نے ترجیح دی ہے۔ ترقی یافتہ معاشرے میں چند بے ضرر ادویات کو چھوڑ کر۔ ڈاکٹری نسخہ کے بغیر آپ کوئی دوا نہیں خرید سکتے۔ جب کہ ہمارے ہاں معاملہ مختلف ہے۔ اپنا علاج خود کرنے کا رجحان خطرناک ہے۔ اسی لیے ہم نے اس کتاب میں ادویات تجویز نہیں کیں کیونکہ نسخہ تجویز کرنا بہرحال ڈاکٹر کا کام ہے اور وہ ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ کس مریض کو کون سی ادویات کتنی مقدار اور دورانیے کے لیے درکار ہیں۔

ہم نے ہر ممکن کوشش کی ہے کہ سادہ اور قابل فہم زبان استعمال کی جائے اور اردو میں دستیاب طبی اصطلاحات کو استعمال کیا جائے لیکن اردو میں ہر بیماری اور اصطلاح کا نعم البدل موجود نہیں ہے اس لیے جہاں ہم نے انگریزی اصطلاحات اور ناموں کو استعمال ہے، وہ ہماری مجبوری تھی۔

زندگی قدرت کا ایک بیش قیمت تحفہ ہے اور صحت کے بغیر زندگی کا لطف باقی نہیں رہتا۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ بیماری سے بچنا بیمار ہو کر علاج کرانے سے کہیں بہتر ہے لیکن یہ بات اور بھی اہمیت کی حامل ہے کہ بیماری کی صورت میں آپ اپنی صحت کے لیے جدید علوم

اور طبی مہارت سے موثر فائدہ اٹھا سکیں اور اپنی تکلیف کے تدارک کے لیے سائنسی اور عقلی طرز عمل کا مظاہرہ کریں۔

یہ کتاب انہی مقاصد کے حصول کے لیے لکھی ہے۔ امید ہے کہ آپ کو ہماری یہ کوشش پسند آئے گی۔

ڈاکٹر ابرار احمد
ایم بی بی ایس (پنجاب)
ایم ایس سی (آکوپیشنل میڈیسن) سنگاپور
ڈی ایل او (پنجاب)
ماہر امراض ناک کان گلا و پیشہ ورانہ میڈیسن

# بیماری کیوں لگتی ہے

ہم بیمار ہوتے ہیں تو علاج کے لیے ضرور کوشش کرتے ہیں لیکن یہ نہیں سوچتے کہ بیماری آخر کیوں لگتی کیوں ہے اور اس سے کس طرح بچا جا سکتا ہے۔

ہر بیماری کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے۔ چنانچہ مختلف بیماریوں کی مختلف وجوہات کے بارے میں ہم اس باب میں مختصراً بات کریں گے۔

## ۱۔ جراثیم

جراثیم یا بیکٹیریا اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ عام آنکھ سے انہیں دیکھا نہیں جا سکتا اور اس کے لیے مائکروسکوپ استعمال کرنا پڑتا ہے۔

وائرس۔ بیکٹیریا سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

جراثیم اور وائرس انسانی جسم میں مندرجہ ذیل طریقوں سے داخل ہوتے ہیں۔

۱۔ سانس کی نالی سے۔ ہوا میں موجود جراثیم، کھانسی سے منتقل ہونے والے جراثیم گرد و غبار وغیرہ کے ذریعے سانس کی نالی میں داخل ہو جاتے ہیں۔

۲۔ خون کے ذریعے۔ مثلاً مچھروں یا دوسرے کیڑوں کے کاٹنے سے جراثیم خون میں داخل ہو جاتے ہیں۔

۳۔ خوراک کی نالی کے ذریعے۔ آلودہ پانی اور خوراک کے ذریعے جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

اکثر جراثیم کو زندہ رہنے کے لیے ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانی بھی جراثیم کی بنیادی ضرورت ہے لیکن کچھ جراثیم بغیر ہوا کے بھی زندہ رہتے ہیں۔

ایسے جراثیم جو انسانی جسم میں بیماری پیدا کرتے ہیں انہیں زندہ رہنے کے لیے اتنے ہی درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے جو انسانی جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ اسی لیے اگر خوراک کو ہم ریفریجریٹر یا فریزر میں رکھ دیں تو اس میں جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے لیکن کچھ جراثیم ایسے بھی ہوتے ہیں جو اس قدر کم درجہ حرارت پر بھی زندہ رہ سکتے ہیں۔

اسی طرح اگر درجہ حرارت بہت بڑھ جائے تو بھی جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے۔ اسی لیے سرجری کے آلات اور سرنجوں کو ابالا جاتا ہے تاکہ جراثیم ختم ہو جائیں۔ ابالنے سے پانی بھی جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔ روشنی بھی جراثیم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سورج کی تیز روشنی میں جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے جبکہ اندھیرے میں تیزی سے بڑھتے اور زندہ رہتے ہیں۔

### ۲۔ جراثیم جسم کو کیسے نقصان پہنچاتے ہیں:

جراثیم جسم کو کئی طریقوں سے نقصان پہنچاتے ہیں۔ بعض جراثیم جسم کے خلیوں کو تباہ کر دیتے ہیں۔ دوسرے جراثیم جسم میں داخل ہو کر زہریلی رطوبت (Toxin) پیدا کرتے ہیں۔ پھر جراثیم جسم کے ایک حصے سے باقی حصوں میں بھی آسانی سے پہنچ جاتے ہیں۔

لیکن انسانی جسم کی اپنی قوت مدافعت ہوتی ہیں جو جراثیم کے حملے کا مقابلہ کرتی ہے۔ اس لیے بیماری سے بچنے کے دو رہنما اصول یہ ہیں:

۱۔ جراثیم کے حملے سے بچنے کی ہر ممکن تدبیر کی جائے۔

۲۔ اپنی عمومی صحت کا خیال رکھا جائے تاکہ جسم اپنی قوت مدافعت سے جراثیم کا مقابلہ کر سکے۔

بعض جراثیم اتنے خطرناک ہوتے ہیں کہ اگر وہ جسم میں داخل ہو جائیں تو قوت مدافعت کے باوجود شدید بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی بیماریوں کا اکثر اوقات موثر علاج بھی ممکن نہیں ہوتا۔ ایسی بیماریوں سے بچنے کے لیے حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں اور یہی بچاؤ کا موثر طریقہ ہے۔

### وراثت (Heredity)

بعض بیماریاں موروثی ہوتی ہیں۔ یعنی وہ وراثت کے ذریعے والدین سے بچوں

میں منتقل ہوتی ہیں۔مثلاً شوگر یا ذیابطیس۔

یہ حقیقت ہے کہ کچھ بیماریاں کسی خاندان کے افراد میں زیادہ پائی جاتی ہیں یہ ثابت نہیں کرتی کہ یہ بیماریاں موروثی ہیں۔لیکن خاندان کی مشترکہ عادات اور ان کا رہن سہن ایسی بیماریوں کے اسباب میں شامل ہوسکتا ہے۔

مردوں اورعورتوں میں بھی بیماریوں کی بابت فرق پایا جاتا ہے۔مثلاً مردوں کو دل کی بیماریاں عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح مردوں میں پھیپھڑوں اور جگر کے امراض عورتوں کی نسبت زیادہ تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ دوسری طرف عورتوں میں گلہڑ کی بیماری مردوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے۔

اسی طرح شخصی عادات بھی بیماری کے معاملے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ سگریٹ نوشی، شراب نوشی، بے وقت سونا، بہت زیادہ مصروفیت، بداحتیاطی، لاپرواہی وغیرہ ایسے عوامل ہیں جو انسان کو بیمار کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

## مختلف عوامل:

بیماری لگنے میں مختلف عوامل بیک وقت کارفرما ہوتے ہیں۔کسی جرثومے کا جسم میں داخل ہو جانا ضروری نہیں کہ بیماری پیدا کرے۔ مثال کے طور پر ٹی بی کے جراثیم اکثر افراد کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں لیکن وہ بیماری پیدا نہیں کر سکتے۔اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جسم کی قوت مدافعت، موروثی اور دیگر عوامل ان جراثیم کا مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔صرف اسی وقت بیماری حاوی ہوتی ہے جب انسان کی مدافعت کسی وجہ سے کمزور پڑ جائے۔

لاپرواہی سے حادثات ہوتے ہیں اور انسان زخمی ہو جاتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی اور اسی طرح کے دوسرے عوامل بیماری پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

## انسانی عادات:

(۱) خوراک: غذا انسانی جسم کی مدافعت کو بہتر کرتی ہے لیکن جس طرح کم غذا کھانا جسم کو کمزور کر دیتا ہے اسی طرح خوراک کی زیادتی انسانی جسم پر دباؤ ڈال کر اسے کمزور

کرتی ہے اور مختلف بیماریوں کا راستہ کھول دیتی ہے۔

(۲) ذاتی عادات: دو طرح کی عادات انسانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

(الف) مثبت عادات۔ جو صحت کو بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(ب) منفی عادات۔ جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔

مناسب اور کافی غذا، مناسب ورزش، تفریح کھانوں کے اوقات میں باقاعدگی وہ مثبت علامات ہیں جو صحت مند جسم کے لیے مددگار ہوتی ہیں۔

زیادہ کھانا پینا، شراب نوشی، سگریٹ نوشی، نیند اور آرام کے اوقات میں بے ترتیبی، بلاوجہ ادویات کا استعمال، چائے کافی اور کولا وغیرہ کا زیادہ استعمال منفی عادات کے زمرے میں آتا ہے۔

کچھ بیماریاں انسان کو ہر حال میں لگ جاتی ہیں اوران کا تعلق انسان کی عمر سے ہے۔ جوں جوں انسان کی عمر بڑھتی ہے، اس کا جسم پرانا ہوتا چلا جاتا ہے اور اس میں توڑ پھوڑ کا عمل بڑھتا چلا جاتا ہے۔ انسانی اعضا کی کارکردگی عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے۔ دل اور گردے عمر کے ساتھ جلدی کمزور ہو جاتے ہیں اس لیے بڑھاپے میں دل اور گردوں کے امراض کی شرح بہت بڑھ جاتی ہے۔

عمر کے ساتھ جسم کی کمزوری میں وراثت کا عمل دخل ہوتا ہے لیکن یہاں بھی ہم یہ ضرور کہیں گے کہ اگر انسان اپنی پوری زندگی صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے گزارے تو اس کا بڑھاپا نسبتاً بہت بہتر گزر سکتا ہے۔

مندرجہ بالا حقائق کے بیان کے بعد ہم اصولی طور پر چند باتیں بتانا چاہیں گے تاکہ بیماری سے بچاؤ کے لائحہ عمل بنانے میں آسانی ہو:

(۱) بیماری سے بچنے کی کوشش کی جائے اور اس کے لیے جسم کا مدافعتی نظام بہتر بنایا جائے۔ جراثیم کی پیدائش اور افزائش کے حالات پیدا نہ ہونے دیئے جائیں۔ ماحولیاتی صفائی کا خیال رکھا جائے۔ ذاتی صفائی اور صحت مند عادات کو اپنایا جائے۔

(۲) بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے خطرناک بیماریوں سے بچایا جائے۔

(۳) ممکن ہو تو سال میں ایک مرتبہ اپنے فیملی ڈاکٹر سے اپنا طبی معائنہ کرائیں کہ اگر کوئی

بیماری اپنی ابتدائی علامات کے ساتھ ظاہر ہو رہی ہے تو اس کی روک تھام کی جا سکے۔

اگر آپ کی عمر ۳۵ برس سے زیادہ ہے تو کسی بھی تکلیف کے لیے جب ڈاکٹر کے پاس جائیں تو اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروائیں۔

اگر آپ کے خاندان میں شوگر (ذیابطیس) کا مرض موجود ہے تو نشاستہ دار اور میٹھی غذا سے پرہیز کو اپنی عادت بنالیں اور سال میں ایک مرتبہ پیشاب اور خون کا شوگر کے لیے ٹیسٹ کراتے رہیں۔

اپنے وزن کی مناسب حدود میں رکھیں۔ موٹاپا بہت سے امراض کا باعث ہے۔ اسی طرح لاغر اور کمزور جسم پر بھی بیماریاں آسانی سے حملہ آور ہو جاتی ہیں۔

# نظام انہضام کی بیماریاں

(Diseases of the Digestive Tract)

## ہونٹ، منہ دانت اور زبان

### دانت میں پیپ پڑ جانا (Tooth Abscess)

دانتوں کی شکست و ریخت پر اگر بروقت توجہ نہ دی جائے تو دانت کی بنیاد میں موجود خلاء یا Cavity میں انفیکشن ہو جاتی ہے اور ارد گرد کی جگہ میں سوجن اور درد شروع ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات جراثیم دانت اور مسوڑھے کی درمیانی جگہ میں راہ پا لیتے ہیں اور دانت کی جڑ میں پھوڑا یا پیپ بن جاتی ہے۔

اگر یہ انفیکشن ہڈی تک پہنچ جائے تو دانت ہلنے لگتا ہے اور ریشہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ اس دوران مریض میں مندرجہ ذیل علامات موجود ہوتی ہیں۔

دانت کی جگہ پر سوجن ہو جاتی اور درد ہوتا ہے۔

مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔

متاثرہ جگہ کے پاس کی لمف نوڈ پھول کر گلٹی بن جاتی ہے۔

اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) ادویات اس تکلیف میں خاصا فائدہ دیتی ہیں لیکن دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا ہی اس کا مناسب علاج ہے۔ اس پیپ کو نکالنے کے لیے بعض اوقات Drill ڈرل سے سوراخ کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دانت کو بچایا جا سکتا ہے۔ پیپ کے اخراج کے بعد دانت پر توجہ دینی چاہئے ورنہ دانت بالآخر گر سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

۱) ایک گلاس پانی میں 1/2 چمچہ نمک ڈال کر نیم گرم کر لیں۔ پانی کا گھونٹ لے کر اسے متاثرہ دانت کی جگہ پر تھامے رکھیں۔ تقریباً ایک منٹ تک پانی کو منہ میں رکھنے کے بعد باہر پھینک دیں۔ اس طرح بار بار پانی کی کلیاں کریں۔

۲) روئی کے ٹکڑے کو لونگ کے تیل میں بھگو کر متاثرہ دانت کی کھوڑ میں رکھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

۳) دانتوں کے معالج سے مشورہ کرنا اور اس کا تجویز کردہ علاج ہی اس تکلیف میں سب سے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

## دانت پر چوٹ لگنا:

دانت پر چوٹ لگنے سے دانت ٹوٹ سکتا ہے اور ٹوٹے ہوئے دانت کو حفاظتی خول فراہم کرنا دندان ساز ڈاکٹر کا کلام ہے۔ اس طرح بعد میں مستقل علاج بھی دانتوں کے ڈاکٹر ہی کا کام ہے۔

دانت جو چوٹ کے باعث اپنی جگہ سے نکل جاتے ہیں، انہیں دوبارہ اپنی جگہ پر لگانے میں کامیاب ہو سکتی ہے۔ اگر دانت چوٹ لگنے سے گر جائے تو اسے نیم گرم نمک والے پانی میں محفوظ کر لیں اور دانت کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## کینکر سور (Canker Sores) منہ کے چھالے:

منہ کے اندر یا زبان کے نچلے حصے پر بعض اوقات چھوٹے چھوٹے سرخ دانے یا زخم بن جاتے ہیں۔ ایسے دانوں یا زخموں میں درد ہوتا ہے اور مریض کھانے پینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

ان چھالوں کی کوئی واضح وجہ نہیں ہوتی۔ لیکن اکثر اوقات ایسے مریضوں میں غذا کی کمی کے باعث بیماری کے خلاف مدافعت کم پڑ جاتی ہے۔ اسی طرح دانتوں کی صفائی نہ کرنے کے باعث یا منہ کو صاف نہ رکھنے کی وجہ سے بھی یہ دانے نمودار ہو سکتے ہیں۔

بعض غذائی اجزاء سے الرجی ہونے کی صورت میں بھی یہ تکلیف ہو سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) ان غذائی اجزاء کو اپنی خوراک سے نکال دیں جن سے ممکنہ طور پر الرجی ہوسکتی ہے۔ مثلاً اخروٹ، کینو، مالٹے اور اچار۔

۲) بازار میں دستیاب منہ کے چھالوں کی ٹیوب بوقت ضرورت لگائی جاسکتی ہے۔

## دانتوں کی کیریز (Teeth Caries) کیڑا لگنا:

دانتوں میں کیڑا لگنے کے تین بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

۱۔ منہ میں جراثیم کی مستقل موجودگی۔

۲۔ غذا کے بچے کھچے اجزاء کا دانتوں سے لگے رہنا۔

۳۔ دانتوں کی خرابی کی موروثی کمزوری۔

غذائی اجزاء اور جراثیم کے میل سے منہ میں تیزاب پیدا ہوتے ہیں اور یہ تیزاب دانتوں کے کیلشیم کو تحلیل کرنا شروع کر دیتے ہیں اور یوں دانت میں کھوڑ یا خلاء پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ تکلیف تین برس کے بچوں میں بہت عام ہوتی ہے۔ بڑی اور دوسری عمر کے بچوں میں بھی یہ تکلیف پائی جاتی ہے۔

غذا میں شوگر یا چینی کی زیادہ مقدار بھی دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہے کیونکہ ایسی غذا میں عام طور پر وٹامن اور دیگر غذائی اجزاء کی کمی ہوتی ہے جس کے باعث پورے جسم، جس میں دانت بھی شامل ہیں کی مناسب نشوونما نہیں ہو پاتی۔

دانتوں کو کیڑے سے بچانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

۱۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو فوراً صاف کریں۔

۲۔ مناسب اور متوازن غذا استعمال کریں جس میں قدرتی خوراک زیادہ شامل ہو۔

۳۔ سال میں ایک دو مرتبہ دانتوں کے ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) جس شخص کے ایک یا دو دانتوں میں کیڑا لگا ہو، اسے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس فوراً

جانا چاہئے ورنہ یہ سلسلہ بڑھتا جائے گا اور کیڑا دانت کی اندرونی تہوں تک رسائی حاصل کر کے اسے مستقل طور پر ناکارہ کر دے گا۔

۲) سال میں کم از کم ایک مرتبہ دانتوں کے ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرائیں تاکہ اگر کہیں کھوڑ وغیرہ موجود ہے تو اس خلاء کو بھرا جا سکے۔

۳) کھانے کے بعد جلدی برش کر لیں۔

۴) کھانوں کے درمیان میٹھے مشروبات لینے سے پرہیز کریں۔

۵) ٹافیوں گولیوں، پیسٹریوں، چاکلیٹ وغیرہ کا استعمال کم کریں۔

## ہونٹوں پر دانے (Herpes Simplex)

یہ دانے وائرس کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں۔ بخار کی حالت، عام کمزوری، وٹامن بی کی کمی یا جذباتی تناؤ کے باعث یہ وائرس حملہ کرتا ہے۔

یہ دانے، تین چار دانوں کے گروپ کی شکل میں ہونٹوں کے کناروں پر پرابھر آتے ہیں۔ اور پھر ان کی سطح پھٹ کو زخم بن جاتی ہے اور ان پر پپڑی جم جاتی ہے۔

یہ بیماری اپنا وقت لیتی ہے اور ۷۔۱۰ دن میں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

مارکیٹ میں بعض ادویات مرہم کی صورت میں دستیاب ہیں جنہیں ان دانوں پر لگایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح نیلی دوائی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

وٹامن بی کی بھاری مقدار کھانے سے بیماری کا دورانیہ کم کیا جا سکتا ہے۔

## تالو میں سوراخ (Cleft Plate)

کلیفٹ پلیٹ یا تالو میں نقص کی صورت میں منہ کے اندر تالو کے دونوں حصے درمیان میں مکمل طور پر جڑنے میں ناکام ہو جاتے ہیں اور نتیجے کے طور پر سوراخ یا خالی جگہ پیدا ہو جاتی ہے یہ ایک پیدائشی نقص ہے۔

بعض اوقات یہ نقص صرف نرم تالو تک محدود ہوتا ہے۔ جبکہ بعض اوقات یہ سخت تالو بلکہ اوپر کے جبڑے میں نقص کے طور پر سامنے آتا ہے۔

تالو میں نقص بچے کی نشوونما پر بری طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ بچہ دودھ نہیں پی سکتا اور اس کے نتیجے میں اس کی صحت کمزور رہ جاتی ہے۔ دودھ اور پانی کے مناسب انداز میں نہ پینے کے باعث بچے کے کانوں میں خرابی پیدا ہوسکتی ہے اور اس کے پردوں میں ریشے کی وجہ سے سوراخ ہو سکتے ہیں۔ بچہ ذرا بڑا ہوتا ہے تو اسے بولنے میں بھی دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اس کی آواز ناک میں سے نکلتی ہے۔

اس تکلیف کے دیرپا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ کے بچے میں یہ نقص پایا جاتا ہے تو اس کو سرجری کے ذریعے فوری طور پر دور کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے آپ ماہر امراض ناک کان گلا، ماہر امراض بچگانہ اور پلاسٹک سرجن کی رائے سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

یہ سرجری چھوٹی عمر میں کرا لینی چاہیے ورنہ ناقابل تلافی نقصان ہوسکتا ہے۔

## زبان کا میلا ہونا (Coated Tongue)

انسانی صحت کی حالت کے مطابق زبان کی ظاہری شکل بدلتی رہتی ہے۔ خون کی کمی کے باعث زبان زردی مائل اور چھوٹی دکھائی دیتی ہے۔ (Pernicious Anaemia) (خون کی کمی کی ایک قسم) میں زبان غیر معمولی طور پر چھوٹی ہوتی ہے۔

شراب نوشی کے باعث بھی زبان پر موٹی سی تہہ جمی رہتی ہے اسی طرح زبان گدلی تہہ جمنے کا باعث منہ کی مناسب صفائی نہ کرنا بھی ہوسکتا ہے۔

## مسوڑھوں کی سوجن:

بعض اوقات مسوڑھوں میں سوجن ہو جاتی ہے اور مسوڑھے سرخی مائل ہو جاتے ہیں اور ان میں سے خون بھی نکلتا ہے۔

اس کی مقامی (Local) وجوہات میں دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنا، دانتوں کا ٹیڑھا پن، دانتوں پر سگریٹ نوشی کے باعث دھبے پڑ جانا اور منہ کے ذریعے سانس لینے کی عادت شامل ہے۔

بعض بیماریوں میں بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ مثلاً بعض وٹامن کی کمی، خون کی

بعض بیماریاں، الرجی، شوگر، دوران حمل بعض کیمیائی مادوں سے زہر خورانی (مثلاً Lead) اور ایسی بیماریاں جو پرانی ہو جاتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اس تکلیف کی اصل وجہ دریافت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اس کے لیے آپ کو کسی فزیشن یا دانتوں کے ڈاکٹر کی مدد درکار ہے۔

۲) منہ کو اندر سے صاف رکھنے کے لیے پانی کے گلاس میں ایک چمچہ (چائے والا) نمک ملا کر اس کی بار بار کلیاں کریں۔ خصوصاً یہ عمل کھانے کے بعد کیا کرنا چاہیے۔

## زبان کی سوزش (سوجن):

زبان کی سوزش بہت کم ہوتی ہے اور جب ایسا ہوتا ہے تو اس کی وجہ زبان کی انفیکشن ہوتی ہے۔ انفیکشن بھی زبان پر زخم ہونے کے باعث پیدا ہوتی ہے جیسے جل جانا یا زبان کا کسی وجہ سے کٹ جانا، دانتوں میں آ جانا وغیرہ۔

منہ کے اندر عام حالات میں بھی جراثیم ہوتے ہیں۔ یہی جراثیم زبان پر حملہ آور ہو کر اس یک سوجن کا باعث بنتے ہیں۔

اس بیماری میں زبان سوج جاتی ہے۔ اس میں زخم بن جاتے ہیں اور اس کی حرکت کے دوران شدید درد ہوتا ہے۔ انفیکشن بڑھ کر پیپ اور پھوڑے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ لعاب دہن کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور یہ مزید تکلیف کا باعث بنتا ہے۔

مریض کو بخار بھی ہو جاتا ہے اور کھانے پینے میں شدید تکلیف ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) زبان کی سوزش کی وجہ تلاش کرنی چاہیے تاکہ اسے دور کیا جا سکے۔ اس کے لیے آپ کو ڈاکٹر کے مشورے کی ضرورت ہو گی۔

۲) کسی جراثیم کش ماؤتھ واش سے آپ منہ اور زبان کو صاف کر سکتے ہیں۔

۳) دانتوں کو مناسب طریقے سے صاف رکھیں۔

۴) پیپ اکٹھی ہو چکی ہو تو اسے نکالنا ہی پڑتا ہے اور اس کے لیے آپ کو سرجن کے

پاس جانا ہوگا۔

## ہونٹ کا کٹاؤ (Hare Lip)

یہ پیدائشی نقص ہے اور تالو کے نقص کے ساتھ بعض اوقات ہونٹ بھی کٹا ہوا ہوتا ہے۔ اوپر والا ہونٹ دائیں طرف سے یا بائیں طرف سے یا دونوں طرف سے پیدائشی طور پر نامکمل ہوتا ہے اور کٹا ہوا ہوتا ہے۔

ایسے بچے کو فوراً پلاسٹک سرجن کے پاس لے جانا چاہیے۔ یہ نقص محتاط انداز میں سرجری کرنے سے دور کیا جا سکتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کرایا جائے تو بچے کو بولنے میں دقت ہوتی ہے اور عجیب وغریب مضحکہ انگیز اس کی آواز نکلتی ہے جو بچے کے لیے شدید مشکلات پیدا کرتی ہے اور اس کی شخصیت مسخ ہو جاتی ہے۔

## سفید نشان (Leukoplakia)

ہونٹوں، گالوں کی اندرونی سطح پر زبان، منہ کے اندر یا تالو پر بعض اوقات سفید رنگ کا ایک نشان بن جاتا ہے۔ متاثرہ جگہ چمڑے کی طرح سخت ہو جاتی ہے اور رنگت پیلی اور سفید ہو جاتی ہے۔ اس نشان پر دراڑیں اور پپڑیاں بن سکتی ہیں اور بعض اوقات اس پر زخم بھی بن جاتے ہیں۔ اس نشان کی وجوہات میں سگریٹ نوشی کو اولیت دی جاتی ہے۔ اسی طرح ٹیڑھے دانت اور منہ کی صفائی کا نہ ہونا بھی اس نشان کی وجوہات میں شامل ہیں۔

یہ سفید نشان سرطان کی ابتدائی علامت بھی قرار دیا جا سکتا ہے اور سفید نشان میں سرطانی تبدیلیوں کی صلاحیت موجود ہوتی ہے لیکن اکثر اوقات ایسا ہوتا نہیں۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ ایسے نشان کا طبی معائنہ فوری طور پر کرا لیا جائے تاکہ اس کا علاج کیا جا سکے۔

## پائیوریا (Periodontitis)

پائیوریا مسوڑھوں کی سوجن سے وابستہ ہو سکتا ہے۔ یہ مسوڑھوں کے اس حصے کی سوجن کو کہتے ہیں جس میں دانت گڑا ہوتا ہے اور جس کے باعث دانت میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ ہر دانت کی جڑ میں ایسا مضبوط ریشہ ہوتا ہے جو اسے جڑ اور ہڈی سے باندھے رکھتا ہے

اور اسے حرکت کے دوران ٹوٹنے سے بچاتا ہے۔ جب اس حصے میں سوجن اور انفیکشن ہو جاتی ہے تو دانت کے ارد گرد اور ملحقہ ہڈی کو خطرہ درپیش ہوتا ہے اور اگر اس بیماری کو نظر انداز کیا جائے تو دانت گر سکتا ہے۔

ابتدائی علامت یہ ہوتی ہے کہ متاثرہ مسوڑھوں میں درد ہوتا ہے اور ان میں سے خون بہتا ہے۔ آہستہ آہستہ دانت ہلنے لگ جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) چونکہ یہ تکلیف دانتوں کو گرا سکتی ہے اور یوں ایک مستقل نقصان ہو سکتا ہے اس لیے اس تکلیف کو نظر انداز نہ کیجئے اور دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیے۔

۲) دانتوں اور ملحقہ مسوڑھوں کو اچھی طرح سے صاف کرتے رہا کریں۔

۳) منہ کو ہر کھانے کے بعد صاف کریں اور دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

۴) دانتوں کے ڈاکٹر کے مشورے سے مسوڑھوں کا مساج کریں۔

## لعاب دہن کے غدود (Salivary Glands)

لعاب دہن کے تمام غدود منہ کے آس پاس ہوتے ہیں اور ایک ٹیوب نما نلکی سے لعاب کو منہ اندر انڈیلتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں سے کوئی ایک ٹیوب بند ہو جاتی ہے اور متاثرہ گلینڈ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے اور بڑھ کر رسولی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ عام طور پر زبان کے نیچے کا گلینڈ متاثر ہوتا ہے۔

## منہ کی سوزش (Stomatics)

اس بیماری میں منہ کی اندرونی سطح سرخ ہو جاتی ہے۔ حرارت کا احساس ہوتا ہے اور یہ سوزش اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ مریض کے گال پھولے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ لعاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور منہ سے بدبو آتی ہے۔ مریض کو بخار ہو جاتا ہے اور اسے نقاہت کا احساس ہوتا ہے۔ منہ کی سوجن بعض دوسری بیماریوں کا حصہ ہو سکتی ہے مثلاً خسرہ، سکارلٹ بخار۔ اسی طرح معدے یا آنتوں کی بعض بیماریوں میں بھی یہ تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔

خوراک میں کمی، خصوصاً وٹامنز میں کمی بھی اس تکلیف کا سبب بن سکتی ہے۔ منہ کی

نامناسب صفائی، دانتوں کی خرابی، منہ سے سانس لینے کی عادت، چوسنی کا استعمال (بچوں میں)، بہت گرم کھانا، تمباکونوشی، بعض ادویات کا استعمال بھی اس تکلیف کا باعث بن سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) شدید تکلیف کی صورت میں ٹھنڈے پانی کے ایک گلاس میں ایک چائے کا چمچہ پکانے والا سوڈا ڈال کر اس سے کلی کریں یا روئی بھگو کر منہ میں لگائیں۔

۲) چہرے، گالوں اور جبڑوں پر ہر تین گھنٹے بعد ٹکور کریں۔

۳) خوراک میں سوپ اور نرم غذا استعمال کریں۔

۴) ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ تشخیص ہو سکے اور مناسب علاج ہو سکے۔

۵) خوراک میں ٹماٹروں کا جوس، مالٹوں کا جوس اور وٹامن کی گولیاں استعمال کریں۔

## تھرش (Thrush)

تھرش عام طور پر بچوں کو متاثر کرتا ہے اگرچہ یہ بڑوں میں بھی ہو سکتا ہے۔

اس تکلیف میں سفید رنگ کے ریشم نما دھبے منہ کے اندر، تالو پر یا زبان پر نمودار ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں یہ دھبے جمے ہوئے دودھ جیسے لگتے ہیں لیکن صاف کرنے سے مٹتے نہیں۔ مریض کو بخار ہو جاتا ہے اور اسے بھوک کم لگتی ہے۔ بچہ دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ وہ بے چین ہو جاتا ہے اور اسے دست لگ جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) منہ کے اندر نیلی دوائی میں روئی بھگو کر پینٹ کیا جا سکتا ہے۔

۲) منہ کے اندر نیسٹاٹین (Nystatin) نامی دوائی لگائی جاتی ہے لیکن اسے ڈاکٹری مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔

۳) بوتل کے نپل یا ماں کی چھاتی کو بورک ملے پانی سے دھولیں اور اس کے بعد ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے صاف کر لیں۔

۴) اچھی غذا کے ذریعے مریض کی قوت مدافعت کو بہتر بنائیں۔

۵) اگر بچے کو بوتل سے دودھ لیا جاتا ہے تو بوتل اور نپل کی صفائی باقاعدگی سے کریں اور ڈاکٹر کو دکھائیں۔

## تندوا (Tongue-Tie)

زبان کی نوک کے نچلے حصے پر ایک جھلی سی موجود ہوتی ہے جو زبان کو منہ کے فرش سے منسلک رکھتی ہے اور زبان کی حرکات کو قابو میں رکھتی ہے۔ بعض اوقات یہ جھلی بہت چھوٹی ہوتی ہے جس کی وجہ سے زبان کی حرکت محدود ہو جاتی ہے۔ اگر یہی صورت چند برس تک رہے تو بچے کی زبان کی محدود حرکت کے باعث، اس کی آواز درست انداز سے ترقی نہیں کرتی اور وہ بولنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

اس لیے اگر Tongue-Tie موجود ہو تو اسے سادہ سرجری کے ذریعے کاٹ دیا جانا چاہئے۔ یہ کام ماہر امراض ناک کان گلا کر سکتا ہے۔

## دانت کا درد:

دانت میں درد اسی وقت ہوتا ہے جب اسے تا دیر نظر انداز کیا جائے۔ دانتوں میں موجود خلاء یا کھوڑ جب خاصی شدت سے بڑھ جاتے ہیں تو دانت کی Nerve تک اس کے اثرات پہنچتے ہیں اور مریض کو دانت میں درد ہوتا ہے۔

دانت کی شکست و ریخت جب دانت کی بنیاد تک پہنچتی ہے تو بھی دانتوں کا ڈاکٹر مسئلہ حل کر سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) دانت میں جب درد شروع ہو جائے تو اس وقت گھریلو ٹوٹکوں کا وقت نہیں ہوتا۔ آپ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔

۲) دانت پر ٹھنڈی یا گرم ٹکور وقتی فائدہ دے سکتی ہے۔

۳) اگر متاثرہ دانت کی کھوڑ صاف دیکھی جا سکتی ہو تو روئی کو لونگ کے تیل میں ڈبو کر کھوڑ کے اندر رکھ لیں۔ اس سے بھی وقتی آرام کر سکتا ہے۔

## ٹرنچ ماؤتھ (Vincents Angina)

یہ ایک شدید قسم کی منہ کی سوزش ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہیں۔

☆ مسوڑھے پھول جاتے ہیں، ان کی رنگ سرخ ہو جاتی ہے اور ان میں سے خون بہتا ہے۔

☆ لعاب دہن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

☆ سانس بدبودار ہو جاتی ہے۔ مسوڑھوں پر زخم بن جاتے ہیں۔

☆ مریض کو بولنے اور چبانے میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اسے ہلکا سا بخار ہو جاتا ہے۔

منہ کی سوزش کی دیگر وجوہات (جو اوپر بیان کی جا چکی ہیں) کے علاوہ بھاری مقدار میں سگریٹ پینا بھی اس تکلیف کا باعث بنتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) ہر آدھ سے ایک گھنٹے بعد گرم اینٹی سپٹک پانی سے منہ کو صاف کریں۔ ہائیڈروجن پر آکسائڈ کو برقرار مقدار میں ملا کر اس سے کلیاں کریں۔

۲) منہ کو اندر سے صاف کرنے کے وقفے کے دوران نیلی دوائی Gentian Voilet لگا سکتے ہیں۔

۳) مریض کو آرام کرنا چاہئے اور اس کی خوراک نرم اور زود ہضم ہونی چاہئے۔

۴) اینٹی بائیوٹک ادویات جو ڈاکٹر تجویز کرے، استعمال کریں۔

۵) سگریٹ نوشی بند کرا دیں۔

۶) جونہی تکلیف میں افاقہ ہو دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ منہ اور دانتوں کی صفائی کے معاملات کو درست کر سکے۔

# خوراک کی نالی (اوپر کا حصہ)

(Esophagus) خوراک کی نالی کا اوپر کا حصہ ہوتا ہے جو منہ سے شروع ہو کر معدے کے اوپر والے حصے تک جاتا ہے۔ یہ ایک ٹیوب کی شکل کا ہوتا ہے۔

**ڈائیورٹیکولا (Diverticula)**

خوراک بعض اوقات خوراک کی نالی کے کسی تنگ حصے میں پھنس جاتی ہے اور دباؤ اور بوجھ کے پیش نظر نالی کا متاثرہ حصہ ایک تھیلی کی طرح بن جاتا ہے۔ یہ تھیلی بعض اوقات نالی کے آس پاس کے اعضاء کے دباؤ کے باعث پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر کوئی جلانے والا تیزاب وغیرہ غلطی سے پی لیا جائے تو بھی یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ تھیلی جوں جوں حجم میں بڑھتی ہے، زیادہ سے زیادہ غذا اس میں جمع ہو جاتی ہے اور ٹھہراؤ کی وجہ سے اس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ اس طرح مندرجہ ذیل علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

مریض کو بد ذائقہ ہونے کا احساس ہوتا ہے اور بدبو آتی ہے۔

کھانے پینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

مریض کو درد محسوس ہوتا ہے اور قے بھی شروع ہو سکتی ہے۔

اس تکلیف کا واحد علاج اس تھیلی کو آپریشن کے ذریعے نکال دینا ہے۔ اگرچہ اب نئے طریقوں سے بغیر کاٹے بھی اس تکلیف کا علاج ممکن ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو ایسی تکلیف ہے جو ڈائیورٹیکولا کا شک پیدا کرے، تو آپ سوائے ڈاکٹر

کے پاس جانے کے اور کچھ نہیں کر سکتے۔ ڈاکٹر اس کا خصوصی ایکسرے کراتا ہے۔ یہ ایکسرے ایک خاص سفید محلول جسے بیریم (Barrium) کہتے ہیں، پلا کر کیا جاتا ہے اس سے تھیلی واضح ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر براہ راست معائنے کا فیصلہ بھی کر سکتا ہے۔ یعنی وہ خوراک کی نلی میں ایک نلکی نما آلہ ڈال کر براہ راست پاؤچ کو دیکھ سکتا ہے اور اس کا علاج کر سکتا ہے۔

## ہائٹس ہرنیا (Hiatus Hernia)

ہائٹس سوراخ کہتے ہیں اور ہرنیا اس حالت کو کہتے ہیں جس میں اندرونی اعضاء اپنی قدرتی جگہ کو چھوڑ کر کسی سوراخ کے ذریعے باہر نکل آتے ہیں۔

ہرنیا کی اس قسم میں معدہ ہی متاثر ہوتا ہے۔ سوراخ پیٹ اور سینے کے درمیان موجود ایک جھلی جسے Diaphragm کہتے ہیں، میں موجود ہوتا ہے۔ معدہ اس سوراخ سے اپنی جگہ چھوڑ کر اوپر کی طرف نکل جاتا ہے۔ اگر خوراک کی اوپر والی نالی Esophagus چھوٹی ہو تو وہ معدے کو اوپر کی طرف کھینچ لیتی ہے۔

اس طرح ایک غیر معمولی سی تھیلی بن جاتی ہے جس میں معدہ اور خوراک کی اوپر کی نالی دونوں کے کچھ حصے موجود ہوتے ہیں۔ اس تھیلی میں نیم ہضم شدہ غذا اور تیزاب اکٹھا ہو جاتا ہے اور یوں خوراک کی نالی میں سوزش پیدا ہو جاتی اور بعض اوقات زخم یا Ulcer بن جاتا ہے۔

مریض کو متاثرہ جگہ پر دباؤ کا احساس۔ درد ہوتا ہے اور سینے کی مرکزی ہڈی کے پیچھے جلن کا احساس ہوتا ہے۔ یہ تکلیف لیٹنے سے بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح ایسے کام جن سے پیٹ پر دباؤ ہوتا ہو، یہ تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔ مثلاً موٹاپا، جھکنا، وزن اٹھانا یا کھانا۔

بدترین صورت میں مریض کو کھانسی ہوتی ہے، سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، دل کی دھڑکن کا احساس ہوتا ہے اور دل کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

۱) مریض کو ایسی خوراک ملنی چاہیئے جو نرم اور زود ہضم ہو۔ کافی، شراب، سرخ مرچ اور

دیگر مصالحوں سے پرہیز کریں۔

۲) اگر مریض کا وزن زیادہ ہے تو اسے کم کریں۔

۳) کھانا کھانے کے بعد ورزش نہ کریں اور فوراً لیٹنے سے اجتناب کریں۔

۴) سر کو باقی جسم سے ذرا اوپر رکھ کر سوئیں۔

۵) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## خوراک کی نالی کا تنگ ہو جانا (Stenosis of Esophagus)

خوراک کی نالی بعض رسولیوں اور بعض بڑھتی ہوئی رسولیوں کی وجہ سے تنگ ہو جاتی ہے۔ خوراک کی نالی بیرونی اعضاء کے دباؤ کے باعث بھی تنگ ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر حادثاتی طور پر تیزاب یا اسی قسم کا تیز محلول پی لیا جائے تو خوراک کی نالی جل جاتی ہے اور اس میں تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔

وقتی طور پر خوراک کی نالی، نرم پٹھوں (Smooth Muscles) کے تناؤ کے باعث بھی تنگ ہو سکتی ہے۔

مستقل تنگی میں مریض کو خوراک نگلتے وقت سینے کی ہڈی کے نیچے بوجھ کا احساس ہوتا ہے۔ وہ مجبوراً آہستہ آہستہ کھاتا ہے اور جوں جوں تکلیف بڑھتی ہے، کھانا منہ کی طرف واپس آ جاتا ہے کیونکہ اسے آگے جانے کا راستہ نہیں ملتا۔ مریض کو متلی نہیں ہوتی اور ہو بھی تو بہت کم ہوتی ہے۔ لوٹ آنے والے خوراک کے باعث مریض کو تکلیف ہوتی ہے۔ مریض کو ہر وقت پھیپھڑوں کی انفیکشن کا خطرہ رہتا ہے۔ اسی طرح اس کی سانس کی نالی خوراک کے اچانک نکل آنے سے بند ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات یہ تکلیف اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض کچھ نہیں نگل سکتا۔

خوراک کی نالی میں تنگی کی وجہ اگر سرطان ہو تو سب سے پہلی علامت یہ ہوتی ہے کہ مریض کو نگلنے میں دقت ہوتی ہے لیکن درد نہیں ہوتا۔ جسے مریض ''بوجھ یا بھرا بھرا ہونا'' کے الفاظ سے بیان کرتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کا تفصیلی طبی معائنہ لازمی ہو جاتا ہے۔ سرطان کی صورت میں اس کا مناسب علاج کیا جاتا ہے۔ اگر خوراک کی نالی میں تنگی کا باعث زخموں کے نشانات کا سکڑنا ہے یعنی (Contracting Scars) تو نالی کو کھلا رکھنے کے لیے

بوگیز (Bougies) ڈالی جاتی ہیں جو نالی کو قدرے کھلا کرتی رہتی ہیں۔ یہ ایک سرجیکل کام ہے اسے ماہر امراض ناک کان گلا کرتا ہے۔ یہ طریقہ بار بار اپنانے سے مریض کو خاصا افاقہ ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر کھانا نگلنے میں دقت محسوس ہوتی ہو اور یہ دقت وقت مستقل ہو رہی ہو تو پھر آپ کچھ نہیں کر سکتے۔

۲) ڈاکٹر کے پاس جلدی جائیے وہ تفصیلی معائنہ کرنے کے بعد مناسب تشخیص اور علاج کے ذریعے آپ کا مسئلہ حل کر سکتا ہے۔

# معدے کی بیماریاں

(Diseases of Stomach)

## معدے کی سوزش (فوری) Acute Gastritis

معدے کی فوری سوزش مندرجہ ذیل علامات کے ذریعے ظاہر ہوتی ہے۔

معدے میں خرابی کا احساس، پیٹ پھولنے کا احساس، سر درد، متلی، زبان پر جمی ہوئی تہہ اور بد ذائقہ ہونے کا احساس۔

شدید تکلیف کی صورت میں یہ علامات زیادہ شدت اختیار کر جاتی ہیں اور معدے کی جگہ پر شدید درد ہوتا ہے۔ پیٹ دبانے سے دکھتا ہے۔ قے آتی ہے، بخار ہو جاتا ہے اور بعض اوقات معدے سے خون نکلتا ہے۔

اس بیماری کی وجوہات: بہت زیادہ کھانا، ایسی غذا کھانا جو جلدی ہضم نہ ہوتی ہو، ٹھنڈک یا برسات کے موسم میں باہر نکلنا، انفیکشن، الرجی یا کسی قسم کی زہر خورانی۔ یہ چھوت چھات کی بیماریوں میں سے کسی کی نشانی بھی ہو سکتی ہے۔

بہت زیادہ مقدار میں خالی معدہ شراب پینے سے بھی یہ تکلیف ہو سکتی ہے۔

ایسے مریضوں کی حالت خطرناک ہوتی ہے جن میں یہ تکلیف جلانے والے تیزاب یا الکلی پینے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کی پیچیدگیاں دیرپا ہوتی ہیں اور بعض اوقات مریض کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے لیکن اکثر اوقات معدہ اس تکلیف سے صحت یاب ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر مریض نے کوئی جلانے والا تیزاب یا الکلی پی لی ہے تو پھر فوری طور پر مریض کو کسی ہسپتال کے ایمرجنسی شعبے میں لے جائیں۔ ایسا نہ ہو تو۔

(i) دو تین گلاس گرم پانی میں چائے کا چمچہ بھر نمک ملا دیں اور اسے تیزی سے پلا دیں۔ اس طرح مریض قے کر سکتا ہے۔

(ii) معدے کی جگہ پر ہر تین گھنٹے بعد گرم ٹکور کریں۔

(ii) بہت نرم غذا سے مریض کو دوبارہ خوراک دینے کا آغاز کریں۔

(iv) تکلیف کی اصل وجوہات پر توجہ دیں تا کہ انہیں ختم کیا جا سکے۔

## معدے کی پرانی سوزش (Chronic Gastritis)

معدے کی پرانی سوزش کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ منہ میں برے ذائقے کا احساس۔

۲۔ زبان کا میلا ہونا

۳۔ سانس کا بدبودار ہونا

۴۔ کھانے کے بعد ڈکاریں آنا یا پانی کا ڈکار کے ساتھ منہ میں آ جانا

۵۔ کھانے کے بعد معدے پر بوجھ کا احساس

۶۔ معدے کی جگہ پر دبانے سے درد ہونا

۷۔ متلی

۸۔ طبیعت کی خرابی کا احساس۔

بعض اوقات یہ علامات اتنی خفیف ہوتی ہیں کہ مریض کو ان کا احساس نہیں ہوتا۔

معدے کی دائمی سوزش کی وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

☆ مسلسل نامناسب غذا کا استعمال

☆ زیادہ تلے ہوئے، زیادہ پکے ہوئے یا بھنے ہوئے کھانے کھانا

☆ کھانے میں زیادتی اور عدم توازن

☆ جلدی میں کھانا۔ کھانے کے بعد زیادہ مقدار میں پانی پینا

☆ ٹھنڈے مشروبات کا بکثرت استعمال

☆ مرچ اور مسالے کا زیادہ استعمال

☆ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی

☆ پریشانی یا اعصابی تناؤ

☆ معدے کی فوری سوزش کے بعد بھی یہ تکلیف دائمی ہوسکتی ہے۔

وجہ جو بھی ہو، اس بیماری میں معدے کی سطحی تہہ جو تیزاب بنانے کا کام کرتی ہے، کمزور پڑ جاتی ہے اور یوں خوراک کو مناسب طریقے سے ہضم کرنے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بعض اوقات یہ تہہ سوج جاتی ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔

اگر یہ سلسلہ جاری رہے تو ایک وقت آتا ہے جب یہ تہہ مستقل نقصان کی زد میں آ جاتی ہے اور مکمل شفاء ناممکن ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات اس تکلیف میں معدے کے زخم جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) کھانا آہستگی اور آرام سے کھائیں اور اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

۲) کھانے کے اوقات میں پابندی کریں اور کھانوں کے درمیان میں زیادہ نہ کھائیں۔

۳) کھانے کے وقت کسی بھی قسم کا محلول یعنی پانی، مشروبات زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں۔ اسی طرح تیز ٹھنڈا یا تیز گرم پانی نہ پئیں۔

۴) بھوک جب تھوڑی سی رہ جائے تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔

۵) کھانوں کے درمیان کم از کم پانچ گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

۶) ہر کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ یا زیادہ دیر آرام کریں۔

۷) جذباتی معاملات کو اپنے اوپر طاری نہ ہونے دیں۔

۸) اپنے معدے پر مختلف قسم کی خوراک کے اثرات پر توجہ دیں اور کوئی غذا آپ کو معدے کے لیے نقصان دہ محسوس ہو تو اسے ترک کر دیں۔

۹) اگر مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے کے باوجود ایک ماہ تک آپ کو آرام نہ آئے تو

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## معدے کی جلن (Heart Burn)

بعض اوقات مریض کو سینے میں یا معدے کی جگہ پر جلن کا احساس ہوتا ہے۔ اس جلن کا سبب یہ ہوتا ہے کہ خوراک کی نالی کا اوپر والا حصہ (Esophagus) تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس تناؤ کی وجہ یا تو خوراک میں زیادتی ہوتی ہے یا پھر معدے میں موجود نیم ہضم شدہ غذا اوپر کی طرف چلی جاتی ہے۔

اس جلن کا تعلق معدے میں تیزابیت یا تیزاب کو زیادتی کو بھی قرار دیا جاتا ہے لیکن یہ ایسے لوگوں میں بھی پیدا ہو جاتی ہے جن میں تیزاب کی زیادتی ہوتی۔

### کیا کرنا چاہیے؟

۱) ایک کھانے کے ۶ گھنٹے بعد تک کھانا نہ کھائیں۔

۲) ڈبل روٹی اور دودھ استعمال کریں۔

۳) اگر تکلیف برقرار رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ یہ معدے کے زخم کی علامات بھی ہو سکتی ہیں۔

## بدہضمی (Indigestion)

بعض افراد میں معدہ کھانے کو مناسب طریقے سے ہضم نہیں کر پاتا اور اس کیفیت میں مریض کو پیٹ میں گیس کا احساس ہوتا ہے۔

ڈکار آنے سے مریض کی تکلیف میں کمی واقع ہوتی ہے۔ مریض کو پیٹ سے آوازیں آتی ہیں اور یہ آوازیں ہوا کے پھرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کے باعث مریض کو پیٹ میں اینٹھن محسوس ہوتی ہے۔ یہ تکلیف اتنی بڑھ سکتی ہے کہ مریض کو دست لگ جاتے ہیں۔ سر درد ہوتا ہے اور مریض ذہنی طور پر کند محسوس ہوتا ہے۔

اگر علامات برقرار رہیں تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی دائمی مرض موجود ہے۔

### کیا کرنا چاہیے؟

۱) تکلیف کے شدید حملے کی صورت میں نیم گرم پانی لیں۔ اس میں 1/2 چائے کا چمچہ

پکانے کا سوڈا اور ایک بڑا چمچہ میگنیشیا کا دودھ ڈالیں اور ہر پندرہ بیس منٹ کے وقفے سے چار مرتبہ استعمال کریں۔

آدھے گھنٹے بعد ملک آف میگنیشیا کے دو بڑے چمچے پی لیں۔ اگلے چوبیس گھنٹے میں صرف ابلا ہوا ٹھنڈا پانی پئیں۔

یاد رکھنے کی بات: یہ تکلیف بعض اوقات دل کے ہلکے سے دورے سے مشابہت رکھتی ہے۔ ذرا سا بھی شک پڑنے پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) نرم غذا مثلاً ڈبل روٹی اور دودھ استعمال کریں اور آہستہ آہستہ عام غذا شروع کریں۔

۳) بعض لوگوں کو ایک گلاس دودھ یا دہی سے افاقہ ہوتا ہے۔ اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۴) اگر تکلیف موجود رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## معدے کا زخم (Peptic Ulcer)

معدے یا خوراک کی نالی میں زخم کی تکلیف خاصی عام ہے۔ یہ زخم معدے یا فم معدہ یعنی (Duodenum) میں بنتے ہیں۔ گویا صرف ان جگہوں پر زخم بنتے ہیں جہاں تیزاب پیدا ہوتا ہے۔ زخم کی جگہ کے مطابق ان زخموں کو معدے یعنی گیسٹرک السر یا فم معدہ یعنی ڈیوڈینل السر کہا جا سکتا ہے۔

معدے کے زخم کا مریض اکثر اوقات اپنے آپ کو بدہضمی کا مریض خیال کرتا ہے۔ دوسری طرف یہ علامات صرف اعصابی تناؤ کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

یہ زخم خوراک کی نالی کی اندرونی تہہ کو تیزاب کے ذریعے پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ معدے کے زخم ایسے لوگوں میں بنتے ہیں جن میں کسی وجہ سے معدہ زیادہ تیزابی پیدا کرنے لگتا ہے۔ اس تکلیف کی وجوہات میں کام کی زیادتی، جذباتی اور اعصابی تناؤ، کافی، چائے اور شراب کا بکثرت استعمال شامل ہے۔

معدے کے زخم کی علامات مندرجہ ذیل ہوتی ہیں۔

☆ کسی ایک مخصوص جگہ پر مریض کو درد محسوس ہوتا ہے اور اسی جگہ دبانے سے بھی درد

ہوتا ہے۔

☆ یہ درد اس طرح کا ہوتا ہے جیسے کوئی سوراخ کر رہا ہو یا درد میں جلن کا احساس ہوتا ہے۔ یہ درد خالی معدہ پر زیادہ ہوتا ہے۔

☆ اگر چکنائی والی غذا کھا لیں تو درد میں افاقہ ہو جاتا ہے لیکن جونہی خوراک ہضم ہو جاتی ہے درد پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

شدید زخم کی صورت میں، تیزاب کی وجہ سے خون کی کوئی نالی زخمی ہو جاتی ہے اور مریض کو خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ شروع میں خون اتنی کم مقدار میں ہوتا ہے کہ نظر نہیں آتا لیکن بعد میں مریض کو خون کی قے آ جاتی ہے اور اس کے پاخانے کی رنگت سیاہی مائل اور تارکول کی طرح ہو جاتی ہے۔ اگر اس کیفیت کا علاج نہ کرایا جائے تو مریض کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

السر کے مستقل مریضوں کا وزن گرنا شروع ہو جاتا ہے۔ مریض کھانا کھانے سے ڈرتا ہے۔ فم معدہ یا Duodenum کے زخم کبھی سرطان کی شکل اختیار نہیں کرتے لیکن معدے کے زخم میں سرطان بن جانے کی زبردست اہلیت موجود ہوتی ہے۔ اس لیے ایسا السر اگر ٹھیک نہ رہا ہو تو مکمل طبی معائنہ لازمی ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات زخم کی جگہ کی دیوار میں سوراخ ہو جاتا ہے یعنی السر پھٹ جاتا ہے اور یہ ایک نہایت خطرناک اور بعض اوقات جان لیوا تکلیف ثابت ہوتی ہے۔ ایسا اچانک ہوتا ہے۔ پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے اور مریض محسوس کرتا ہے جیسے کسی نے اسے چاقو مار دیا ہو۔ مریض صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے، اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے، اس کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ اسے سردی لگتی ہے اور اس کا پیٹ سخت اور اینٹھن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر فوری طور پر سرجری نہ کی جائے تو مریض کی موت واقع ہوسکتی ہے۔

بعض اوقات معدے کی دیوار آہستہ آہستہ سوراخ میں تبدیل ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں معدے یا فم معدہ کے اندر موجود آہستہ آہستہ باہر نکلتا رہتا ہے اور اس کے گرد دیوار سی بنی رہتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی جان کو فوری خطرہ نہیں ہوتا لیکن اس طرح آس پاس کے ریشے ایک دوسرے سے جڑ جاتے ہیں اور بعد میں شدید تکلیف کا باعث بنتے

ہیں

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر آپ کی تکلیف معدے کے زخم کی نشاندہی کرتی ہے تو آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو السر کی تکلیف ہے تو ڈاکٹر پہلے پرہیز اور خاص غذا کے ذریعے آپ کی تکلیف دور کرنے کی کوشش کرے گا۔ اس غذا میں کچی سبزیاں، پھل، تلے ہوئے اور مسالے دار کھانے شامل نہیں ہوں گے۔ اس طرح آپ کو کافی، چائے، کولڈ ڈرنک، تیز گرم یا ٹھنڈے مشروبات سے پرہیز کرنا ہوگا۔
آپ کو نرم، زود ہضم خوراک کھانا ہوگی اور غذائی کمی کو وٹامن وغیرہ کے ذریعے پورا کیا جائے گا۔

۲) اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ کو سگریٹ نوشی ترک کرنا ہوگی۔ اگر اس عادت کو ترک نہیں کریں گے، معدے کے زخم کا مندمل ہونا خاصا مشکل ہے۔

۳) شراب نوشی ترک کر دیں۔

۴) کوشش کریں کہ اعصابی تناؤ، غصے اور جذباتی انتہاؤں سے بچے رہیں۔ اسی طرح جسمانی تھکاوٹ سے بھی بچیں۔

۵) مناسب آرام اور کافی نیند کریں۔

۶) اگر اس طرح سے آرام نہ آئے تو ڈاکٹر ادویات تجویز کرے گا اور ڈاکٹری ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

معدے کے السر کی ادویات اب اتنی جدید اور موثر ہیں کہ بروقت علاج کی صورت میں بہت کم مریض ایسے ہیں جنھیں آرام نہ آتا ہو۔ اس لیے اس تکلیف کو قابل علاج سمجھئے اور بروقت مناسب طبی امداد اور مشورے سے استفادہ کیجیے۔

## پائیلورک سٹینوسس (Pyloric Stenosis)

یہ ایک ایسی بیماری کا نام ہے جس میں معدے کے نچلے حصہ، جسے Pylorus کہا جاتا ہے، میں تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس تنگی کے نتیجے میں خوراک معدے سے نکلنے میں دیر

لگاتی ہے اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

اس تکلیف کی دو اقسام ہیں:

۱) پیدائشی تکلیف۔ جب بچے کو پیدائش کے ابتدائی چند ہفتوں میں تکلیف ہے۔

۲) بلوغت میں پیدا ہونے والی تکلیف لڑکپن یا اوائل جوانی میں شروع ہو جاتی ہے۔

دوسری قسم، پیدائشی تکلیف کے نامکمل یا ناکام علاج کے باعث ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے زخم یا سرطان کی وجہ سے بھی یہ تکلیف ہوتی ہے۔

پیدائش نقص لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس نقص کی وجہ معلوم نہیں ہے۔

**علامات:**

پیدائش کے دوسرے یا تیسرے ہفتے میں مرض کی علامات شروع ہو جاتی ہیں اور یہ تکلیف بچے کی موت کا باعث بن جاتی ہے۔ مناسب علاج سے بچے کی جان بچائی جا سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) دودھ پلانے کے تھوڑی دیر بعد قے ہو جاتی ہے اور اس قدر زور سے آتی ہے کہ قے شدہ مواد دو تین فٹ دور جا کر گرتا ہے۔

۲) بچے کے پیٹ پر دیکھیں تو واضح طور پر معدہ اور آنت حرکت کرتے دکھائی دیتے ہیں۔

۳) بچے کو قبض ہو جاتا ہے۔

۴) بچے کا وزن کم ہو جاتا ہے اور اس کا وزن اتنا گر جاتا ہے کہ پیدائش کے وقت وزن جتنا یا اس سے بھی کم ہو جاتا ہے۔

بلوغت میں ظاہر ہونے والی تکلیف میں مندرجہ بالا علامات سے ملتی جلتی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ان علامات کے علاوہ معدے کے زخم یا سرطان کی علامات بھی موجود ہو سکتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

اس تکلیف کا موثر علاج سرجری ہے۔ سرجری خاصی حد تک کامیاب ہوسکتی ہے بشرطیکہ بچے کو وقت پر ڈاکٹروں کو دکھایا جائے اور یہ آپریشن اچھے ہسپتال اور اچھی نگہداشت کی صورت میں کیا جائے۔

بلوغت والی تکلیف میں سٹینوسس کی وجہ کوئی دوسری بیماری ہوتی ہے اس لیے علاج میں اس بیماری پر توجہ دی جاتی ہے، جیسے سرطان یا معدے کا زخم۔

## قولنج کا درد (Acute Appendicitis)

اپینڈکس پیٹ کے دائیں طرف ہوتا ہے۔ ناف اور کولہے کی ہڈی کے تقریباً درمیان میں۔

اپینڈکس میں درد عام طور پر بچوں اور نسبتاً جوان افراد میں ہوتا ہے۔ زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ تکلیف ہوتو سکتی ہے لیکن کم ہوتی ہے۔ یہ تکلیف خاصی عام ہے اور ہر دس افراد میں سے ایک فرد کو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔

اپینڈکس کی سوزش کی پہلی اور غالب علامت شدید درد ہے۔ متاثرہ جگہ پر دبانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ درد بہت تیزی سے شدت اختیار کر جاتا ہے۔

بہت سے کیسوں میں درد فوری طور پر اپینڈکس کی جگہ محسوس نہیں ہوتا بلکہ پورے پیٹ میں ہوتا ہے اور ناف کے اردگرد یا اوپر اور دائیں طرف جاتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد درد دائیں اور نچلے حصے میں جہاں اپینڈکس ہوتا ہے وہاں محسوس ہونے لگتا ہے۔

اس سوزش کو بروقت ادویات سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

اس تکلیف میں قبض کشا ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں بلکہ یہ بہت خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔ ان ادویات کی وجہ سے آنتوں کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور اس تیزی کی وجہ سے اپینڈکس پھٹ سکتا ہے اور پیٹ میں انفیکشن پھیل جاتی ہے اور پورے پیٹ کی سوزش (Peritonitis) شروع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مرض پر قابو بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

صرف درد کی موجودگی سے اپینڈکس ثابت نہیں ہوتی لیکن اگر متاثرہ جگہ یعنی

دائیں طرف ناف کے نیچے پیٹ کے پٹھوں میں سختی موجود ہو تو پھر مریض کو غالباً اپینڈکس کی تکلیف ہے۔ کھانسنے اور گہرا سانس لینے سے درد بڑھتا ہے ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔

مریض کو قبض ہو جاتا ہے، بھوک ختم ہو جاتی ہے، مریض جب لیٹتا ہے تو دائیں ٹانگ اکٹھی کر لیتا ہے تاکہ متاثرہ جگہ پر درد میں کمی ہو۔

مندرجہ بالا علامات کی موجودگی اپینڈکس کی تکلیف ثابت کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر خون کا ٹیسٹ کراتے ہیں جس سے تکلیف کی مزید تصدیق ہو سکتی ہے۔ ایک دفعہ جب واضح ہو جائے کہ مریض کو اپینڈکس کی تکلیف ہے تو پھر ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ آپریشن کیا جائے یا نہ کیا جائے۔ اگر آپریشن فوری ہو جائے تو اس طریقے سے اپینڈکس کا کام تسلی بخش علاج کیا جا سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر اپینڈکس کا شک ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ سرجری مریض کی زندگی بچانے کے لیے ضروری ہو سکتی ہے اور اس میں تاخیر خطرناک ہو سکتی ہے۔

۲) مریض کو کھانے کو کچھ نہ دیں۔ اسے قبض کشا ادویات میں سے کوئی دوا بالکل نہ دیں۔

## سیلیک بیماری (Coeliac Disease)

یہ بیماری عام طور پر ایک سے پانچ برس کے بچوں میں ہوتی ہے۔

### علامات:

بار بار پاخانہ آتا ہے۔ پاخانے پتلے اور بڑے ہوتے ہیں ان کی رنگت زرد ہوتی ہے یہ سخت بدبودار ہوتے ہیں۔

خون کی کمی ہو جاتی ہے، بچہ نحیف ہو جاتا ہے، اس کی نشوونما میں کمی آ جاتی ہے اور اس کا پیٹ پھولا ہوا ہوتا ہے۔

منہ اور زبان میں زخم بن جاتے ہیں اور بچے کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

اس بیماری میں آنتوں کی اندرونی تہہ میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کی وجہ سے

غذائی اجزاء جسم میں جذب نہیں ہو پاتے۔

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہ بیماری ایک طرح کی الرجی ہے۔ اسی طرح کئی اور تصورات بھی پائے جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) مریض کو ایسی غذا دیں جس میں چربی اور چکنائی کم ہو۔ خوراک میں خاصی مقدار میں حیاتین، پھل، پھلوں کا جوس، فولاد، وٹامن اے، بی۔۱۲، اور ڈی اور کے موجود ہونا چاہئے۔

۲) مریض کو کیلے کھلائیں۔

۳) گندم سے بنے ہوئے کھانے مریض کو نقصان دیتے ہیں ان سے پرہیز کریں۔

۴) باقی غذا ڈاکٹر پر چھوڑ دیں۔

## پیٹ درد (Colic)

عام طور پر چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور اسی وجہ سے وہ روتے ہیں۔ لیکن بڑے بچوں اور بالغ افراد کو بھی یہی تکلیف لاحق ہو سکتی ہے۔ بچہ بالکل نارمل دکھائی دیتا ہے اور آرام سے سو جاتا ہے لیکن اچانک وہ نیند سے جاگ اٹھتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ اس کی ٹانگیں اس کے پیٹ کے ساتھ لگ جاتی ہیں اور وہ تکلیف سے بے چین ہو جاتا ہے۔

پیٹ درد کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں:

غلط دودھ پینے سے، بچوں کو بہت زیادہ میٹھا یا ٹافیاں وغیرہ کھلانے سے بھی پیٹ درد ہوتا ہے۔ اسی طرح ضرورت سے زیادہ کھلانے اور بے قاعدگی سے کھلانے سے بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔ جلدی میں دودھ پینے یا خوراک تیزی سے کھانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ ایسے بچوں میں عام طور پر قبض ہوتا ہے۔ اس طرح پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے جس سے بچے کو تکلیف ہوتی ہے۔

اگر بار بار یہ تکلیف ہو تو اس کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو درست قسم

کی غذا ملنی چاہئے۔ کھانا مناسب طریقے سے تیار کریں اور اس میں باقاعدگی پیدا کریں۔ قبض کے لیے مناسب خوراک اور بعض اوقات قبض کشا دوائی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں

۱) دودھ باقاعدگی سے دیں۔
۲) بچے کو دودھ پلانے کے بعد سینے سے لگا کر تھپکیں تاکہ وہ ایک دوڈکار لے لے۔
۳) بچے کو ہر غذا کے بعد تھوڑی دیر کے لیے پیٹ کے بل لٹائیں اور پیٹ کے نیچے گرم پانی کی بوتل رکھ دیں۔
۴) دودھ کے اوقات کے درمیانی وقفے میں اگر بچہ طلب کرے تو اسے نیم گرم پانی پلائیں۔
۵) کمرے کو آرام دہ اور گرم رکھیں لیکن تازہ ہوا آنی چاہئے۔
۶) ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ آج کل اس طرح کی تکلیف کے لیے ادویات دستیاب ہیں جو بچوں پر مضر اثرات بھی نہیں ڈالتیں۔

### بڑوں میں:

ایک چمچہ بھر کے سرسوں پاوڈر نیم گرم میں ملا لیں اور مریض کو تیزی سے پلا دیں۔ اس طرح اسے قے ہو جائے گی اور اس کی تکلیف میں افاقہ ہوگا۔

لیکن یہ یاد رکھیے کہ پیٹ درد کی ایک وجہ اپینڈکس بھی ہو سکتی ہے۔ اگر اس کا شک پڑ جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## بڑی آنت کی سوزش (Colitis)

Colon بڑی آنت کا نام ہے اور اس میں سوزش کو کولائٹس کہتے ہیں۔ کولن چار حصوں میں تقسیم ہوتی ہے لیکن یہاں ہم بڑی آنت یا کولن کو ایک حصے کے طور پر لیں گے۔ کولن کی لمبائی مختلف افراد میں تھوڑی بہت مختلف ہوتی ہے۔

بڑی آنت میں مندرجہ ذیل بیماریاں قابل ذکر ہیں۔

### (۱) احساس بڑی آنت (Irritable Colon)

اس تکلیف کو میوکس کولائیٹس بھی کہتے ہیں اور اس میں بڑی آنت اپنا کام ٹھیک طرح سے نہیں کر پاتی۔ علامات میں قبض اور پیٹ درد شامل ہے۔ یہ تکلیف ایسے افراد میں ہوتی ہے جو حساس ہوتے ہیں اور جذباتی دباؤ میں رہتے ہیں۔

مریض کے پاخانے میں لیس دار مادہ بھی خارج ہوتا ہے۔ پیٹ درد ہوتا ہے اور پاخانے بھی لگ جاتے ہیں لیکن اسہال کے بعد مریض کو قبض ہو جاتا ہے اور یوں باری باری قبض اور دست لگے رہتے ہیں۔

دیگر اعصابی تکالیف بھی ایسے مریض میں موجود ہو سکتی ہیں مثلاً سر درد، دل کی دھڑکن کا احساس، اور بے خوابی۔

### کیا کرنا چاہیئے؟

۱) مریض کے طرز زندگی اور عادات کا مطالعہ کریں تا کہ معلوم ہو سکے کہ وہ کیوں اعصابی تناؤ کا شکار ہے۔

۲) اس کی پریشانیاں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

۳) ڈاکٹر کا کام یہ ہے کہ وہ یہ متعین کرے کہ مریض کی تکلیف کا سبب دراصل جذباتی دباؤ ہی ہے اور کوئی جسمانی بیماری تو ان علامات کی وجہ نہیں بن رہی۔ مثلاً کہیں مریض کی آنتوں میں انفیکشن یا سرطان تو نہیں۔

### (۲) بڑی آنت کی زخموں والی سوزش (Ulcerative Colitis)

اس تکلیف میں مریض کی بڑی آنت میں سوزش ہو جاتی ہے اور زخم بن جاتے ہیں اور اس وجہ سے اسے پتلے پاخانے آتے ہیں جن میں خون بھی موجود ہوتا ہے۔

اس بیماری کی وجہ حتمی طور پر معلوم نہیں ہے۔ لیکن وائرس، بیکٹیریا اور جذباتی دباؤ کو اس بیماری کی وجوہات میں شامل کیا جاتا ہے۔ بیماری کسی بھی وقت حملہ کر سکتی ہے لیکن اکثر اوقات یہ عمر کی تیسری دہائی میں ظاہر ہوتی ہے۔

علامات آہستہ آہستہ ظاہر ہوتی ہیں اور ان علامات میں درج ذیل شامل ہیں۔

۱۔ پاخانہ بار بار آتا ہے۔
۲۔ پیٹ کے نچلے حصے میں درد اور دباؤ کا احساس ہوتا ہے۔
۳۔ پاخانے کے ساتھ خون آنے لگتا ہے۔
۴۔ مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔
۵۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔
۶۔ متلی ہوتی ہے اور جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مریض بعض اوقات طویل عرصے کے لیے بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے لیکن بظاہر بالکل صحت یاب ہونے کے باوجود تکلیف دوبارہ عود کر آتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

اس مرض کا علاج صبر اور مستقل مزاجی کا متقاضی ہے جو ڈاکٹر کی نگرانی ہی میں کیا جا سکتا ہے۔

۱) مریض کو حیاتین سے بھرپور غذا دیں جس میں حرارے خاصی مقدار میں موجود ہوں۔ ساتھ وٹامن بھی دیں۔ عام طور پر ٹھنڈی غذا اور ٹھنڈے مشروبات تکلیف میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس طرح کچی سبزیاں اور پھل اور ترش جوس بھی نقصان دیتے ہیں۔
۲) ڈاکٹر مریض کو اینٹی بائیوٹک ادویات تجویز کر سکتا ہے۔
۳) اس طرح دیگر علامات کے لیے متعلقہ ادویات بھی ڈاکٹر تجویز کر سکتا ہے۔
۴) نفسیاتی علاج سے بھی مریض کو فائدہ پہنچتا ہے۔
۵) بعض اوقات مریض کو ہسپتال میں داخل کرانا پڑتا ہے۔ سرجری سے بعض مریضوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

## قبض (Constipation)

قبض کے علاج سے پہلے اس کی وجوہات کو متعین کرنا ضروری ہوتا ہے کیونکہ بہت سی قسموں کی بیماریاں قبض پیدا کرتی ہیں۔

قبض کی وجوہات میں آنتوں کی دیواروں کا سرطان، آنتوں کے ارد گرد موجود اعضاء کا سرطان یا غیر سرطانی پھوڑا یا ٹیومر، آنتوں کا اپنی جگہ سے ہل جانا، آنتوں کے کسی حصے کا تنگ ہو جانا، کسی ساتھ عضو سے جڑ جانا شامل ہے۔

ایسی بیماریوں کا علاج ڈاکٹر کے سوا ممکن ہی نہیں ہے۔ اس لیے ڈاکٹری معائنہ ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح آنت میں بذات خود خرابی نہ ہو تو دیگر اعضاء کی خرابی بھی قبض کا باعث بن سکتی ہے۔ مثلاً جگر، پتے یا اینڈوکرائن گلینڈ کی خرابی۔

اس لیے یاد رکھیے کہ قبض کی صورت میں اور خصوصاً ایسے قبض میں جو شروع سے موجود نہ ہو تو، آپ کو اپنا تفصیلی معائنہ ضرور کرانا چاہئے اور کسی بڑی بیماری کے امکان کو رد کیے بغیر اس مرض کے علاج کو اپنے ہاتھوں میں نہیں لینا چاہئے۔ ورنہ خطرناک صورت پیدا ہو سکتی ہے۔

مندرجہ بالا خطرناک صورتوں کی عدم موجودگی میں قبض کا ایک عام سبب خوراک میں کمی ہے۔ جب کوئی شخص دودھ، مکھن، پنیر، انڈے، گوشت، سیریل اور میٹھی سبزیاں کھاتا ہے تو اس کی خوراک کا غالب حصہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور فضلہ بہت کم مقدار میں بنتا ہے۔ لیکن اگر وہ وافر مقدار میں پھل اور کچی سبزیاں استعمال کرتا ہے تو اس کی آنتوں میں فضلہ خاصی مقدار میں بنتا ہے۔ کیونکہ ایسی غذا کا غالب حصہ جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ ترش پھلوں میں موجود تیزاب معدے اور آنتوں میں قدرتی طور پر تیزاب کرتے ہیں اور یہ تیزابیت آنتوں کی حرکت کو تیز کر کے قدرتی قبض کشا مادے کا کام کرتی ہے۔

قبض کی سب سے بڑی وجہ غالباً یہ ہے کہ حاجت کے وقت رفع حاجت میں تاخیر کرنا۔ حاجت ایک قدرتی عمل ہے اور اسے اسی وقت سرانجام دینے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اگر اس عمل میں بلاوجہ تاخیر کی جائے تو اس قدرتی عمل میں مدخنہ پیدا ہو جاتا ہے اور مریض کو قبض رہنے لگتا ہے۔

سکول میں پڑھنے والے بچوں میں تاخیر اکثر ہو جاتی ہے۔ نامناسب ٹائیلٹ کی سہولتیں، جھجک یا اساتذہ کی طرف سے غیر دانشمندانہ انداز میں بچے کو انکار کے باعث بچے بروقت رفع حاجت نہیں کر سکتے اور انہیں قبض کی تکلیف رہنے لگتی ہے۔

اگر قدرتی طور پر رفع حاجت کی طلب نہیں ہوتی تو بھی ضروری ہے کہ آپ ایک مقررہ وقت پر باقاعدگی سے ٹائیلٹ جائیں اور رفع حاجت کی کوشش کریں اور اس کام کے لیے سب سے اچھا وقت ناشتے کے ایک گھنٹہ بعد کا وقت ہے۔ کھانا کھانے یا ناشتہ کرنے سے قدرتی طور پر معدہ بھرتا ہے تو ایک لہر سی اٹھتی ہے جو بڑی آنت تک جاتی ہے اور یوں رفع حاجت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اس لیے رفع حاجت کا بہترین وقت وہ ہوتا ہے جو آپ نے کھانا کھایا ہو یا ناشتہ کیا ہو۔

رفع حاجت کے عمل میں پیٹ کے نچلے حصے کے پٹھے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان پٹھوں کی مضبوطی بھی قبض دور کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس لیے ایسی ورزش مثلاً تیز چلنا یا دوڑنا ان پٹھوں کی مضبوطی کا باعث بنتا ہے اور یوں قبض کی تکلیف میں کمی واقع ہوتی ہے۔

بعض لوگوں میں قبض بہت الجھن پیدا کرتا ہے اور ایسے افراد بہت جلد قبض کشا، ادویات یا ٹوٹکے استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بعض لوگ دس دن یا دو ہفتے کے بعد باقاعدگی سے جلاب یا قبض کشا دوائی استعمال کرنے کی عادت اپنا لیتے ہیں خواہ انہیں قبض کی شکایت ہو یا نہ ہو۔ ایسی تمام ادویات آنتوں میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں اور یوں قبض کی شکایت بنیادی طور پر ٹھیک ہونے کی بجائے بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح اینما (Enema) لینے کی عادت بھی بری عادت ہے جسے ترک کر دینا ضروری ہے۔

علامات میں قبض کے علاوہ مندرجہ ذیل علامات شامل ہیں۔

پیٹ کے نچلے حصے میں بھاری پن کا احساس، سر میں درد ہوتا ہے۔

بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ قبض کی وجہ سے بعض زہریلے مادے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور سر کو چڑھ جاتے ہیں جس کی وجہ سے سر درد کی شکایت ہوتی ہے لیکن ایسا نہیں ہے بلکہ اس کی وجہ اعصاب پر قبض کے اثرات ہیں۔

دائمی قبض میں مریض کی بڑی آنت کا بائیں طرف والا حصہ اینٹھن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو سپاسٹک قبض کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ ان باتوں کو ایکسرے کے ذریعے ثابت بھی کیا جا سکتا ہے۔

قبض کی صورت میں آپ ڈاکٹری مشورہ ضرور حاصل کریں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اپنی قبض کی وجوہات متعین کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے ڈاکٹری معائنہ، ایکسرے ٹیسٹ وغیرہ لازماً کرائیں۔ اگر ڈاکٹر سرجری کا مشورہ دے تو اسے بھی ماننا چاہیے اور ڈاکٹری ہدایات پر عمل نہ کرنے سے آپ کسی ناقابل علاج صورتحال تک جا سکتے ہیں۔ قبض کو آپ کسی اور بیماری کی علامت خیال کریں اور اگر طبی مشورہ آپ کی توقعات کے خلاف ہے تو اس پر بھی عمل کریں۔ اگر کوئی اور وجہ نہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

۲) خوراک میں پھل، کچی تازہ اور پکی ہوئی سبزیوں کو وافر مقدار میں شامل کریں۔

۳) دن میں کم از کم ۸ گلاس پانی اور جوس وغیرہ استعمال کریں۔

۴) ٹائیلٹ میں ایک مقررہ وقت پر باقاعدگی سے جائیں اور ترجیحاً ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد جائیں خواہ آپ رفع حاجت کی ضرورت محسوس کر رہے ہوں یا نہیں۔

۵) قبض کشا کے طور پر آپ اسپغول کا چھلکا استعمال کر سکتے ہیں۔

۶) اگر ممکن ہو تو آدھ سے ایک گھنٹہ گھر کے باہر جا کر ورزش کریں اور دوڑ لگائیں یا تیز چلیں۔

## پیٹ میں گیس/ ہوا:

بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں کھانے سے پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے اور اگر یہ گیس خارج نہ ہوتی رہے تو مریض کو اپھارا اور پیٹ میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ بعض لوگوں کو ہوا نگلنے کی عادت ہوتی ہے۔ ہوا پیٹ سے ڈکار کے ذریعے خارج ہو سکتی ہے لیکن یہ ہوا آنتوں میں پھیل بھی جاتی ہے۔

ہوا نگلنے کی وجوہات میں بے چینی، افسردگی اور چیونگم کا استعمال شامل ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) ایسی خوراک سے پرہیز کریں جن کے متعلق آپ کو معلوم ہے کہ یہ ہوا پیدا کرتی

ہے۔ ایسی غذا میں کچی سبزیاں، مثلاً گوبھی، پیاز، ٹماٹر وغیرہ شامل ہیں۔ اسی طرح دالیں اور پھلیاں بھی ہوا پیدا کرتی ہیں۔ کھانے میں بہت زیادہ میٹھا استعمال نہ کریں۔ تلے ہوئے کھانے، مرچیں، خشک میوے اور شراب وغیرہ بھی ہوا پیدا کرتے ہیں۔

۲) ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ادویات استعمال نہ کریں۔

۳) پیپر منٹ کا ایک چائے کا چمچہ آدھا گلاس پانی میں ڈال کر استعمال کرنے سے ہوا کم ہوسکتی ہے۔ اسی طرح کارمینیٹو مکسچر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

## بواسیر (Hemorrhoids)

بواسیر مقعد یا اس سے ذرا اوپر بڑی آنت کے پاخانے والے حصے میں موجود خون کی نالیوں کے پھولنے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ تکلیف نیلی رگوں (Veins) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ نیلی رگوں میں سرخ رگوں (Arteries) کی طرح طاقت موجود نہیں ہوتی اور اس لیے خون کا زیادہ دباؤ برداشت نہیں کرسکتیں۔ اس لیے نیلی رگیں جو جسم کی سطح پر واقع ہوتی ہے اور انہیں آس پاس سے کسی چیز کا سہارا نہیں ہوتا، وہ جلد پھول جاتی ہیں۔

مقعد اور بڑی آنت کے سب سے بڑے حصے Rectum کی نیلی رگیں بھی اسی طرح کمزور ہوتی ہیں۔ اس لیے جلد پھول جاتی ہیں۔ قبض کی وجہ سے بھی یہ رگیں زیادہ جلدی پھول جاتی ہیں۔ رفع حاجت کے وقت زور لگانے سے بھی بواسیر پیدا ہو جاتی ہے اور اگر بچے کی پیدائش اور قبض یا رفع حاجت کے دوران زور لگانا پڑے تو یہ تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس طرح دوران حمل اس جگہ کی رگوں پر دباؤ پڑتا ہے اور بواسیر بن جاتی ہے۔

بواسیر کے مریضوں کو مقعد میں درد ہوتا ہے اور آس پاس کی جلد میں خارش بھی محسوس ہوتی ہے۔ بواسیر بعض اوقات باہر کی طرف نکل بھی آتی ہے اور اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ پھولی ہوئی رگیں بڑی آنت میں کس مقام پر واقع ہیں۔ جب یہ رگیں (بواسیر) باہر نکل آئیں تو مقعد کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور یہ واپس نہیں جاتیں۔

بواسیر کے علاج کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ مریض کے قبض کا علاج کیا جائے۔ زیادہ تکلیف کی صورت میں مریض لیٹ جاتا ہے تاکہ اس کے خون کا دباؤ اوپر کی

طرف شفٹ ہو جائے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) قبض سے بچانے والی خوراک استعمال کریں۔

۲) کافی مقدار میں پانی پئیں۔

۳) اگر بواسیر باہر نکل آتی ہو تو ایک پائنٹ (۴۵۰ سی سی) پانی میں ایک چائے کا چمچہ نمک ڈالیں اور روئی کو اس پانی میں بھگو کر متاثرہ جگہ کو صاف کریں اور نرمی سے جگہ کو دبا کر بواسیر کو اندر دھکیلنے کی کوشش کریں اور یہ عمل لیٹ کر انجام دیں۔

۴) متاثرہ جگہ پر باری باری گرم اور ٹھنڈی ٹکور کریں۔

۵) نیم گرم پانی میں روزانہ تھوڑی دیر بیٹھ جائیں اس سے بھی افاقہ ہوگا۔

۶) شدید تکلیف کی صورت میں بستر پر آرام کریں اور ڈاکٹری مشورے پر عمل کریں جو عام طور پر سرجری ہوتا ہے۔

۷) آپریشن کروا لینے کے بعد سرجن کی ہدایات پر عمل کرنا اور بھی اہمیت کا حامل ہے تاکہ یہ تکلیف دوبارہ نہ ہو جائے۔

# ہرنیا

ہمارے جسم میں مختلف جگہوں پر چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں جن سے مختلف ریشے، رگیں وغیرہ گزرتی ہیں۔ اگر ایسا سوراخ کمزور ہو (اور ایسا قدرتی طور پر ہوتا ہے) تو اس سوراخ کے ذریعے جسم کے اندرونی اعضاء یعنی آنتیں باہر نکل آتی ہیں اور یوں ہرنیا ہو جاتا ہے۔

یہ سوراخ پیٹ کے نچلے حصے پر رانوں کے اتصال کے مقام پر ہوتے ہیں۔ یہ سوراخ پیدائشی طور پر ہی ذرا بڑے ہوتے ہیں یا پیٹ کی دیوار کمزور ہوتی ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ یہ جگہ مزید کمزور ہو جاتی ہے اور پھر اس سوراخ میں سے آنت کا کوئی ایک حصہ شروع میں وقتی طور پر باہر نکل آتا ہے جو سوجن یا پھولی ہوئی جگہ کی طرح نظر آتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ عمل جاری رہتا ہے اور یہ سوجن بڑھتی جاتی ہے۔ مقامی طور پر کوئی دبانے والی ٹیپ یا پلستر قسم کی چیز لگانے سے وقتی افاقہ تو ہو سکتا ہے لیکن اس تکلیف کا اصل علاج سرجری ہے۔

ہرنیا کے علاج کے لیے عطائی دعوے کرتے ہیں اور مقامی طور پر ٹیکہ وغیرہ لگا کر ہرنیا کا علاج بھی کرتے ہیں لیکن ایسی حرکت سے باز رہنا چاہئے کیونکہ یہ آپ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ہرنیا کو نظر انداز کرنے میں خطرات موجود ہیں۔ بعض اوقات آنت کا جو حصہ سوراخ سے باہر نکلا ہوتا ہے اس میں کسی جگہ دباؤ بڑھ جانے سے آنت بلند ہو جاتی ہے اور فضلہ اکٹھا ہو جاتا ہے جو باہر نہیں نکل پاتا۔ ایسی صورت میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

درد، قے اور پیٹ پھول جاتا ہے۔ اگر یہ صورت برقرار رہے تو رفتہ رفتہ متاثرہ آنت کو خون کی سپلائی بند ہو جاتی ہے اور پھنسی ہوئی آنت بے جان یا مردہ ہو جاتی ہے۔ یہ بہت ہی خطرناک صورت کی نشاندہی کرتی ہے۔ اس وجہ سے زہر پیٹ میں پھیل جاتا ہے اور مریض کا پیٹ پھول جاتا ہے۔ اسے بخار ہو جاتا ہے۔ اگر فوری طور پر آپریشن نہ کیا جائے تو

مریض کی موت واقع ہوسکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر مریض کا آپریشن مکمل نہیں یا وہ فوری طور پر آپریشن کرانا نہیں چاہتا، تو پھر مناسب قسم کا دبانے والا پلستر یا سہارا استعمال کریں۔

۲) اگر مریض کا ہرنیا باہر نکلا رہتا ہے اور کسی بھی وقت اندر واپس نہیں جاتا تو اسے لٹا دیں اور انگلی سے ہرنیا کو پیٹ میں داخل کرنے کی کوشش کریں۔ زیادہ زور مت لگائیں۔ بعض اوقات نیم گرم پانی کی متعلقہ جگہ پر ٹکور کرنے کے بعد یہ عمل زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

۳) اگر کوشش کے باوجود ہرنیا اندر واپس نہیں جاتا تو مریض کا آپریشن لازمی ہو جاتا ہے اور اس میں تاخیر کے باوجود ہرنیا اندر واپس نہیں جاتا تو مریض کا آپریشن لازمی ہو جاتا ہے اور اس میں تاخیر موت کو دعوت دینے کے برابر ہے۔

## آنتوں میں گرہ (Intestinal Obstruction)

کسی بھی ایسی صورت میں جب آنتوں میں موجود مواد ضروری اور نارمل حرکت نہ کر سکے تو آنتوں میں رکاوٹ یا گرہ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ تکلیف آہستہ آہستہ شروع ہوسکتی ہے اور اس وقت تک سامنے نہیں آتی جب تک شدید درد کا حملہ نہ ہو جائے۔

شروع میں درد کے دورے وقفے سے ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ درد کے دورے شدید اور ان کے درمیان وقفہ کم ہو جاتا ہے پھر مستقل درد رہتا ہے۔

## وجوہات:

وجوہات مندرجہ ذیل ہوتی ہیں۔

☆ ہرنیا۔ اعضاء کا آپس میں پھنس جانا۔ آنتوں کا بل کھا جانا۔

☆ سخت فضلے کا آنتوں میں پھنس جانا۔

☆ پتے کی پتھریاں

☆ آنتوں میں کسی بیرونی چیز کا موجود ہونا (Foreign Body)

☆ آنتوں میں موجود بڑے کیڑے۔

☆ آنتوں کا سرطان۔

علامات:

۱) اس تکلیف میں شروع ہونے والا درد ناف کے آس پاس درمیان سے شروع ہوتا ہے اور یہ درد کسی ایک طرف جا کر ٹھہرتا نہیں ہے۔ اگر گرہ بڑی آنت میں پڑی ہے تو پھر درد نیچے کم ہی ہوتا ہے اکثر اوقات ناف کے آس پاس ہوتا ہے۔

۲) مریض کو مکمل طور پر قبض ہو جاتا ہے۔

۳) قے اس مرض کی ایک اور اہم علامت ہے۔ شروع میں قے شدہ مواد عام قے سے مشابہ ہوتا ہے لیکن بعد میں یہ سبز رنگ کا ہو جاتا ہے جو Bile ہوتی ہے۔ بعد میں قے شدہ مواد بدبودار ہو جاتا ہے اور یہ بدبو فضلے سے مشابہ ہوتی ہے اور قے کی رنگت بھوری ہو جاتی ہے۔

۴) گرہ پڑنے سے آنتوں کا مواد اکٹھا ہو جاتا ہے اور پیٹ میں گیس پیدا ہونے کے باعث پیٹ پھول جاتا ہے۔

۵) جلد ہی مریض کو سخت پیاس لگنے لگتی ہے اور ہلکا بخار ہو جاتا ہے۔

۶) اگر رکاوٹ کو فوری طور پر دور نہ کیا جائے تو مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

بچوں میں:

نو زائدہ یا ذرا بڑی عمر کے بچوں میں بعض اوقات یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ ان مریضوں میں اوپر دی گئی علامات کے علاوہ آنتوں سے خون آنے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ اس تکلیف کو Intussusception کہتے ہیں۔

آنتوں میں رکاوٹ کی ایک قسم ایسی ہوتی ہے جس میں آنتوں کا حرکت کا نروس کنٹرول کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ تکلیف عام طور پر آنتوں کی سرجری کے بعد پیدا ہوتی ہے لیکن یہ تکلیف آنتوں کے کسی دوسرے عضو کی بیماری اا س پر چوٹ لگنے کے باعث بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح یہ بیماری ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ، نمونیا، کسی شدید انفیکشن، گردوں کی ناکامی

اور شوگر وغیرہ کی وجہ سے بھی پیدا ہوسکتی ہے:

آنتوں میں رکاوٹ کی اس قسم میں علامات وہی ہوتی ہیں لیکن یہ نسبتاً آہستہ رفتار سے ظاہر ہوتی ہیں۔

آنتوں کے ساتھ ایک جھلی یا Mesentry ہوتی ہے جو پیٹ کی دیوار سے بھی لگی ہوتی ہے۔ اس جھلی میں خون کی رگیں موجود ہوتی ہیں جو آنتوں کو خون پہنچاتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے ان رگوں میں سے کوئی ایک Clot کی وجہ سے بند ہو جائے تو متعلقہ جھلی اور آنت کے حصے کا خون بند ہو جاتا ہے۔ نتیجے کے طور پر متاثرہ جگہ پر خون جمع ہوتا ہے اور رگیں پھول جاتی ہیں۔ پھر متاثرہ حصہ خون کی عدم دستیابی کی وجہ سے بے جان ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں بھی آنتوں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) جونہی آپ کو آنتوں میں گرہ پڑنے کا شک پڑے اسی وقت ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ آپ کے متعدد ٹیسٹ کرے گا تاکہ بیماری کی نوعیت کا تعین کیا جا سکے۔ وہ ایسی ادویات دے گا جن کے استعمال سے ممکن ہے آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں۔ لیکن اکثر اوقات سرجری کرانی پڑتی ہے۔

۲) انیما دیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے بھی ڈاکٹری مدد اور رہنمائی لازمی ہے بلکہ ہمارے خیال میں آپ کسی صورت میں بھی خود کچھ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

## پیٹ کی سوزش (Peritonitis)

پیٹ میں ایک جھلی ہوتی ہے جو پیٹ کے مختلف اعضاء کے ساتھ چمٹی ہوتی ہے اور انہیں ان کی مطلوبہ جگہ پر رکھتی ہے۔ اس تکلیف میں یہ جھلی سوج جاتی ہے۔ مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کی آنتوں میں کوئی خرابی ہے۔ فوری اور شدید سوزش کی حالت میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) شدید پیٹ درد

۲) ہاتھ لگانے سے پیٹ میں درد

۳) پیٹ کے سارے پٹھے اکڑ جاتے ہیں
۴) مریض کو بخار چڑھ جاتا ہے اور نبض تیز ہو جاتی ہے
۵) مریض کو قے آتی ہے
۶) اس کی آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں
۷) مریض کا چہرہ سخت بیمار نظر آتا ہے
یہ ایک خطرناک بیماری ہے اور جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے

## وجوہات:

وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
۱۔ پیٹ پر مکہ یا کوئی اور کند ضرب کا لگنا
۲۔ گولی کا زخم
۳۔ سرجری کی پیچیدگی
۴۔ چاقو کا زخم
۵۔ معدے کے زخم کا پھٹ جانا
۶۔ بچے کی پیدائش
۷۔ اپنڈیکس کی سوجن
۸۔ اووری (بچہ دانی) کی بیماری

## دائمی سوزش:

دائمی یا پرانی سوزش عام ہے لیکن اگر ہو جائے تو اس کی وجہ تپ دق ہوتی ہے۔
تپ دق کی وجہ سے پیدا ہونے والی سوزش میں مریض کو زیادہ درد یا بخار نہیں ہوتا۔ دیگر علامات بھی معمولی ہوتی ہیں لیکن مریض بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ بے طاقت ہو جاتا ہے اور اس کے پیٹ میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

۱) یہ تکلیف فوری طور پر ڈاکٹری معائنے کا تقاضہ کرتی ہے۔ اس میں تاخیر نہ کریں۔ گھر

پر آپ کچھ نہیں کر سکتے کیونکہ اس تکلیف کے مریض کی جان کو شدید خطرہ لاحق ہوتا ہے۔سرجری کرانی پڑتی ہے اور سرجری سے مریض کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

۲) ڈاکٹری معائنے سے پہلے مریض کو کھانے پینے کو کوئی چیز نہ دیں۔

## ریکٹم میں پھوڑا (Ischio-rectal Abscess)

بڑی آنت کے سب سے نچلے حصے کو ریکٹم (Rectum) کہتے ہیں۔ ریکٹم سے فضلہ خارج ہوتا ہے۔

بعض اوقات ریکٹم کی سوزش اور انفیکشن اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ ایک پیپ بھرا پھوڑا بن جاتا ہے جو مقعد کے پاس جلد میں ظاہر ہوتا ہے۔

ایسے پیپ بھرے پھوڑے کی وجوہات میں بواسیر، شدید دست اور اسہال، یا کوئی بیرونی چیز جو آنتوں میں داخل ہو کر ریکٹم کو زخمی کر دے۔ پاخانے کی جگہ پر ابتدا میں ہلکا درد ہوتا ہے جو شدید تکلیف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ متاثرہ جگہ سوج جاتی ہے اور سرخ ہو جاتی ہے۔

مریض کو تیز بخار ہو جاتا ہے اور اسے عمومی طور پر بیمار ہونے کا احساس ہوتا ہے۔

اس تکلیف کا علاج سرجری اور اگر سرجن بروقت اور اچھی طرح پیپ نکال دے تو یہ تکلیف دوبارہ نہیں ہوتی۔لیکن اگر سرجری میں کسی وجہ سے تاخیر ہو جائے تو نتیجے کے طور پر ایک ناسور بن جاتا ہے جو رستا رہتا ہے اور اسے ٹھیک کرنے کے لیے زیادہ بڑے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض مریضوں میں مقعد کی جگہ پر اسی طرح کی تکلیف ہو جاتی ہے۔اسی طرح زخم بھی بن جاتے ہیں جن سے خون رستا رہتا ہے۔ ایسی تمام تکلیف کی درست تشخیص معائنے سے ہی ممکن ہے۔اس لیے ایسی صورت میں ڈاکٹری معائنہ کرائیں۔

## ریکٹم میں ناسور (Rectal Fistula)

Fistula............ ریکٹم سے نکلنے والا ایک نالی نما راستہ ہوتا ہے جس کا دوسرا سرا جلد پر کھلتا ہے اور یوں آنت کا براہ راست رابطہ بیرونی جلد سے ہوتا ہے۔ فضلہ اس راستے

کے ذریعے جلد تک آ جاتا ہے اور وقتاً فوقتاً نکل کر کپڑے خراب کر دیتا ہے اور مریض کو بدبو کا احساس ہوتا ہے۔

ریکٹم میں فسچولا یا ناسور مندرجہ وجوہات سے پیدا ہوتا ہے۔

۱۔ ریکٹم میں پھوڑا

۲۔ متفرق وجوہات

سرجری کے ذریعے اس ناسور کا علاج کیا جاتا ہے اور اس غیر فطری راستے کو جلد اور ریکٹم دونوں مقامات پر بند کرنا پڑتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) گھر پر کوئی علاج نہ کریں

۲) فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں

## ریکٹم میں غدود (Rectal Polyp)

بعض اوقات ریکٹم میں انگور نما غدود بن جاتے ہیں جو ایک چھوٹی سی گردن کے ذریعے دیوار سے جڑے ہوتے ہیں۔ غدود کا باقی حصہ ریکٹم میں ہوتا ہے۔ چھوٹی عمر کے مردوں اور بچوں میں یہ تکلیف بہت کم ہوتی ہے لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ تکلیف ہو سکتی ہے۔

اس تکلیف میں کبھی کبھار خون آتا ہے۔ ان غدودوں میں سے کوئی ایک آدھ غدود سرطان کا پیش خیمہ بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ ایسے تمام غدود نکلوا دیئے جائیں۔

## کیا کرنا چاہیے:

اگر ریکٹم کے معائنے کے دوران یا تکلیف کی صورت میں ریکٹل پولپ کی تشخیص کی گئی ہو تو بہتر یہی ہے کہ اسے سرجری کے ذریعے نکلوا دیا جائے۔

## ریجنل سوزش (Regional Enteritis)

آنتوں کی ریجنل سوزش، چھوٹی آنت کے مختلف حصوں کی سوزش کو کہا جاتا ہے۔

خاص طور پر اس حصے کو جو بڑی آنت سے ملاپ کے آس پاس ہوتا ہے۔

یہ انفیکشن آہستہ آہستہ مریض کو کمزور کر دیتی ہے اور شدت میں بڑھتی چلی جاتی ہے۔اس مرض کی وجہ دریافت نہیں ہو سکی۔

اس تکلیف میں چھوٹی آنت کا کوئی ایک یا زیادہ حصے متاثر ہوتے ہیں۔آنتوں کی دیوار میں سوزش ہو جاتی ہے اور وہ موٹی ہو جاتی ہیں اور رسولی کی طرح محسوس ہونے لگتی ہیں ان متاثرہ حصوں کے علاوہ، آنتیں صحت مند ہوتی ہیں۔

اس بیماری کے باعث آنتوں میں گرہ پڑ سکتی ہے یا آنتوں میں سوراخ ہو سکتا ہے۔اسی طرح چھوٹے چھوٹے پھوڑے بن سکتے ہیں جو سرجری کے متقاضی ہوتے ہیں۔

### علامات:

۱) مریض کو دست لگ جاتے ہیں جن میں پیپ اور خون شامل ہوتا ہے۔
۲) ہلکا ہلکا بے قاعدہ بخار رہتا ہے۔
۳) پیٹ میں درد ہوتا ہے۔
۴) خون کم ہو جاتا ہے۔
۵) وزن گر جاتا ہے۔
۶) تکلیف برسوں تک جاری رہتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) اگر تکلیف ہو تو ڈاکٹر کے پاس جائیں وہ ایکسرے معائنہ کرائے گا اور ادویات تجویز کرے گا۔
۲) اچھی اور متناسب غذا کھائیں اور اپنی جسمانی مدافعت میں اضافے کی کوشش کریں۔
۳) ڈاکٹری تجویز کے مطابق آپریشن کروانے سے گریز نہ کریں۔

## پیٹ کے کیڑے:

انسان کے پیٹ میں مختلف کیڑے مختلف طریقوں سے داخل ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے قابل ذکر کیڑے مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ جونک ۲۔ کیچوے ۳۔ ٹیپ ورم ( Tape Worm ) ۴۔ چھوٹے ( Thread Worm ) ۵۔ ہک ورم ( Hook Worm ) ۶۔ گینی ورم (Guinae Worm)
۷۔ جیارڈیا

## جونک (Leeches)

یہ کیڑا پانی کے ذریعے انسانی پیٹ میں داخل ہوتا ہے۔ جونکیں جوہڑوں کے پانی میں ہوتی ہیں اور جو لوگ جوہڑوں کا پانی پیتے ہیں ان کے پیٹ میں یہ کیڑے چلے جاتے ہیں۔ پیٹ میں یہ کیڑے معدے اور آنتوں کی دیواروں سے چمٹ کر خون پیتے ہیں اور پھلتے پھولتے ہیں۔

جونک حرکت کرتی ہے اور اکثر اوقات اس کی حرکت اوپر کی طرف ہوتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات اس کی حرکت اوپر کی طرف ہوتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات جونک گلے یا ناک میں پہنچ جاتی ہے۔ مریض کو ایسی صورت میں گلے میں کسی چیز کی ہلنے کی شکایت ہوتی ہے اور اس کے تھوک یا بلغم میں خون بھی آنے لگتا ہے۔

### کیا کرنا چاہئے؟

۱) جوہڑوں کا پانی ہو یا کوئی اور پانی............صفائی بہت ضروری ہے۔

۲) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## کیچوے (Round Worm)

یہ سفید رنگ اور گول شکل کے کیڑے ہوتے ہیں اور یہ کیڑے عموماً ۶ سے ۱۰ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ انہیں مقامی زبان میں ملپ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پاخانے کے راستے جسم سے خارج ہوتے ہیں اور خشک ہونے پر فضلے میں رینگتے دیکھے جا سکتے ہیں۔ پاخانے سے بذریعہ مکھی یا اگر کھیتوں میں رفع حاجت کی جائے تو یہ کیڑے سبزیوں تک پہنچ جاتے ہیں اور اس طرح اگر سبزی کو اچھی طرح دھو کر یا صاف کر کے نہ پکایا جائے تو یہ کیڑے انسان کے پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور عام طور پر ان کیڑوں کے انڈے پیٹ میں جاتے ہیں جن سے کیڑے بن جاتے ہیں۔

پیٹ میں یہ کیڑے انڈوں سے نکلتے ہیں تو خون کے ذریعے جگر تک بھی پہنچ سکتے ہیں اور خون ہی کے ذریعے پھیپھڑوں میں بھی پہنچ جاتے ہیں۔

جب یہ کیڑے پھیپھڑوں میں جاتے ہیں تو مریض کو نمونیا کی قسم کی بیماری لگ جاتی ہے۔ پیٹ میں ہوں تو مریض کو قے، دست، متلی، پیٹ درد کی شکایات عام ہوتی ہیں۔ ان کیڑوں کے سبب جسم پر خارش بھی شروع ہو جاتی ہے۔

اسی طرح آنتوں میں یہ کیڑے زخم بنا دیتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ کیڑوں کو مارنے والی دوائی دے گا۔

## چمونے (Thread Worm)

یہ کیڑے گول اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ان کی لمبائی تقریباً ایک سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ مادہ کیڑا مقعد کے پاس آ کر انڈے دیتا ہے جس کی وجہ سے خارش ہو جاتی ہے۔ مریض کھجاتا ہے تو یہ انڈے ناخنوں میں پھنس جاتے ہیں اور منہ کے ذریعے دوبارہ پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔ اس طرح ہاتھ ملانے سے یہ انڈے دوسرے آدمی تک بھی منتقل ہو سکتے ہیں۔

مریض کو مقعد میں خارش ہوتی ہے۔ پیٹ درد اور بدہضمی کی شکایت بھی عام ہے۔ عورتوں میں یہ کیڑے اندام نہانی میں بھی جا سکتے ہیں اور وہاں خارش پیدا کرتے ہیں۔

بچوں میں اس تکلیف سے ان کی پیٹھ سرخ ہو جاتی ہے اور وہ رات کو بے آرام رہتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## ٹیپ ورم (Tape Worm)

یہ کیڑے لمبے اور چپٹے ہوتے ہیں۔ ان کا منہ باریک اور باقی جسم موٹا اور چپٹا ہوتا ہے۔ ان کی لمبائی کئی فٹ ہو سکتی ہے۔ یہ انسانوں کے فضلے میں خارج ہوتے ہیں اور عام طور

پر یہ ٹوٹ ٹوٹ کر نکلتے ہیں۔ اس فضلے کی کھاد کھیتوں میں استعمال ہو تو انڈے سبزی پر لگ جاتے ہیں اور گھاس میں چلتے ہیں۔ جانور جب گھاس کھاتے ہیں تو ان کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ پھر جانوروں کا گوشت انسان استعمال کرتا ہے اور اچھی طرح پکانے کے باوجود یہ انڈے مرتے نہیں اور یوں یہ انسان کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔

گندے پانی میں بھی اس کے انڈے موجود ہوتے ہیں۔ ایسا پانی پینے سے آدمی کے پیٹ میں یہ کیڑے چلے جاتے ہیں اور مریض کو بدہضمی، پیٹ درد اور دست کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## ہک ورک (Hook Worm)

یہ کیڑے گول اور تقریباً آدھ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ یہ انسان کی انتڑیوں میں رہتے ہیں اور خون چوستے ہیں۔ یہ لاتعداد ہوتے ہیں اور اس قدر خون چوس لیتے ہیں کہ مریض کو انیمیا ہو جاتا ہے۔ ان کے انڈے پاخانے میں خارج ہوتے ہیں اور اگر زمین پر کیچڑ یا نمی ہو تو ان میں سے لاروے نکل آتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ننگے پاؤں ایسی زمین پر پھرے تو یہ لاروے جلد میں گھس جاتے ہیں اور خون میں داخل ہو کر انسان کے پھیپھڑوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ وہاں سے سانس کی نالی سے حلق میں آ جاتے ہیں اور حلق سے خوراک کی نالی میں داخل ہو کر معدے اور آنتوں تک پہنچ جاتے ہیں۔

مریض کو پیٹ درد، بدہضمی اور گیس کی شکایت ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## گنی ورم (Guinae Worm)

یہ کیڑے پتلے اور لمبے ہوتے ہیں۔ جوہڑوں کے ذریعے یہ انسانی معدے میں پہنچتے ہیں۔ جب لوگ جوہڑوں کے پانی میں نہاتے یا کپڑے دھوتے ہیں تو یہ کیڑے ان کی

جلد کے اندر گھس جاتے ہیں اور جلد پر چھالا بن جاتا ہے۔ پھر پینے سے یہ پانی انڈوں سمیت معدے میں چلا جاتا ہے اور وہاں انڈوں سے بچے نکل آتے ہیں اس طرح یہ وہاں سے چل کر جلد میں پہنچ جاتے ہیں اور جلد میں چھالا بن جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

گندے پانی سے بچیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## دستوں کی بیماری:

دست یا اسہال اس حالت کو کہتے ہیں جب پاخانہ بار بار آنا شروع ہو جاتا ہے اور اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے یعنی پاخانہ پتلا آتا ہے اور پیٹ میں آنتوں کی حرکات تیز ہو جاتی ہیں۔

لوگوں میں رفع حاجت محسوس کرتے ہیں بعض لوگ دو مرتبہ۔ اس لیے دست کی بیماری میں یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے۔

دست آنتوں سے پانی کے جسم میں جذب ہونے کی رفتار میں کمی کے باعث آتے ہیں۔ دست ہم صرف بار بار پتلے پاخانے آنے کو ہی کہہ سکتے ہیں۔ اگر پاخانے میں خون یا لیس دار مواد موجود ہو تو پھر اسے پیچش کہا جاتا ہے اور ان دونوں حالتوں میں فرق ہوتا ہے ڈاکٹری نقطہ نظر سے دست یا اسہال کی متعدد اقسام ہیں۔

## وجوہات:

دست یا اسہال اکثر اوقات خود بخود محدود ہو جاتے ہیں اور زیادہ بڑا مسئلہ پیدا نہیں کرتے۔ عام طور پر ایسا خوراک میں عدم توازن یا آنتوں کی معمولی انفیکشن کے باعث ہوتا ہے۔

دست کی وجوہات کو مندرجہ ذیل خانوں میں بانٹا جا سکتا ہے۔

۱- نفسیاتی وجوہات:

بعض لوگوں کو ذہنی دباؤ بے چینی کے باعث دست لگ جاتے ہیں۔

۲- آنتوں کی انفیکشن:

وائرس، ٹائیفائیں کے جراثیم، پیچش کے جراثیم، امیبا اور بہت سے دیگر جراثیم مثلاً اسی کولائی، سٹیفلو کوکس وغیرہ کے حملوں کے باعث آنتوں میں انفیکشن اور سوزش پیدا ہو جاتی ہے، دس سے دست شروع ہو جاتے ہیں۔

### ۳-آنتوں کی دیگر حالتیں

زہر خورانی کے باعث دست لگ سکتے ہیں۔ جو لوگ بار بار قبض کشا ادویات استعمال کرتے ہوں ان میں بھی دستوں کی بیماری عام ہوتی ہے۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کے استعمال سے دست لگ جاتے ہیں۔

بڑی آنت کی سوجن بھی دستوں کا باعث بنتی ہے۔

### ۴-آنتوں میں جذب کرنے کی صلاحیت کی کمی:

بعض طبی وجوہات کی بنا پر آنتوں میں خوراک اور دیگر اشیا کو جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے، اور اسہال کا باعث بنتی ہے۔

### ۵-لبلبے کی بیماری:

لبلبہ اگر صحیح کام نہ کر رہا ہو یا اس میں کوئی رسولی وغیرہ موجود ہو تو بھی اسہال کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔

### ۶-پتے کی خرابی:

پتے کی خرابی کے باعث اسہال لگ جاتے ہیں۔

### ۷-بالواسطہ اثرات:

بعض دیگر بیماریوں سے آنتوں پر اثرات پیدا ہوتے ہیں اور دست لگ جاتے ہیں۔

۸۔بعض اعصابی بیماریوں میں بھی اسہال کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

۹۔ تھائرائڈ کی غدود جو انسان کے گلے میں جلد کے نیچے سامنے کی طرف ہوتی ہیں، ان کی بیماری کے باعث بھی دست لگ جاتے ہیں۔

۱۰۔جسم میں قوت مدافعت کم کرنے والی کوئی بھی بیماری دست لگا سکتی ہے۔

۱۱۔خوراک میں شدید کمی کے باعث۔

۱۲۔خوراک سے الرجی کے باعث۔
۱۳۔خوراک کے باعث۔مثلاً بہت زیادہ مقدار میں تازہ پھل کھانا۔
۱۴۔بعض اوقات کسی ظاہری وجہ کے بغیر بھی دست لگ جاتے ہیں۔

## علاج:

بیماری کا درست علاج تو طبی معائنہ اور ڈاکٹر کا مشورہ ہی ہے لیکن دست اور اسہال کے معاملے میں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ مریض کے جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی اس کی جان کے لیے خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔اس لیے اس پہلو پر توجہ مرکوز رکھنا بہت ضروری ہے۔آگے چل کر ہم اس موضوع پر بات کریں گے۔

## نفسیاتی دست یا اسہال:

بعض اوقات نفسیاتی عوامل کے باعث مختلف علامات مریض میں ظاہر ہوتی ہیں اسے ہم ''آنتوں کی حساسیت کی بیماری'' بھی کہہ سکتے ہیں۔

اس بیماری میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) پیٹ میں درد ہوتا ہے۔
۲) دست لگ جاتے ہیں یا قبض ہو جاتا ہے
۳) پیٹ میں ہوا،متلی اور بھوک میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
۴) مریض گھبراہٹ یا بے چینی کا شکار رہتا ہے اور اس کی شخصیت میں بھی یہ عناصر شامل ہوتے ہیں۔

## آنتوں کی ٹی بی یا تپ دق:

ٹی بی عام طور پر پھیپھڑوں کا مرض ہے لیکن یہ آنتوں پر بھی اثر انداز ہوسکتا ہے۔ سینے کی تپ دق کی صورت میں بلغم نگلنے سے بھی ٹی بی کے جراثیم اندر جا سکتے ہیں اور بیمار گائے کے دودھ کے ذریعے بھی یہ بیماری لگ سکتی ہے۔

عام علامات میں دست اور اسہال شامل ہیں۔ان مریضوں میں دست اور اسہال کے علاوہ یوں بھی ہوتا ہے کہ انہیں دست لگتے ہیں جو ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کے بعد قبض ہو

جاتا ہے اور اس کے کچھ عرصہ بعد پھر دست لگ جاتے ہیں۔

مریض کا وزن کم ہو جاتا ہے۔

مریض کے پیٹ میں درد رہتا ہے اور پیٹ کو دبائیں تو بھی درد ہوتا ہے۔

### علاج:

ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

مریض کو آرام کرنا چاہیے۔

اسے مناسب اور صاف ستھری زود ہضم غذا کھلانی چاہیے۔

### ہیضہ (Cholera)

ہیضہ ایک وبائی مرض ہے اور نہایت خطرناک۔ اس کے جراثیم انسانی جسم میں منہ کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ جو لوگ ہیضے کا شکار ہوتے ہیں ان کے پخانے میں اس مرض کے جراثیم لاتعداد موجود ہوتے ہیں۔ اگر ایسے مریضوں کے فضلے کو جلایا نہ جائے، یا اسے مناسب طریقے سے جراثیم سے پاک نہ کیا جائے اور انہیں کھاد کے طور پر استعمال کیا جائے تو پھر یہ جراثیم کنوؤں، ٹیوب ویلوں اور جوہڑوں تالابوں کے پانی میں بھی چلے جاتے ہیں۔

ہیضہ مکھیوں، کیڑیوں، کاکروچوں اور چوہوں کے ذریعے بھی پھیلتا ہے۔ یہ کیڑے مکوڑے گندگی پر چلنے کے بعد اسے پھیلاتے رہتے ہیں اور کھانے پینے کی جن چیزوں پر بیٹھتے ہیں، یہ گندا پانی اور گندی خوراک ہیضے کی وبا پھیلانے کے کام آتی ہے۔

### علامات:

۱) اچانک شدید قسم کے دست لگ جاتے ہیں۔

۲) دست بہت پتلے اور بے بو ہوتے اور انہیں ''چاولوں کے پانی جیسے دست'' بھی کہا جاتا ہے۔

۳) تیزی سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۴) قے بھی شروع ہو جاتی ہے۔

۵) مریض کی آنکھیں دھنس جاتی ہیں۔

۶) اس کا بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔

۷) اس کے جسم کا درجہ حرارت نارمل سے گر جاتا ہے۔

۸) اس کے سانس کم گہرے ہو جاتے ہیں۔

۹) پٹھوں میں اکڑاؤ اور درد ہونے لگتا ہے۔

۱۰) پیشاب کم آتا ہے۔

۱۱) وہ صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے اور بالآخر بے ہوش ہو جاتا ہے۔

## احتیاطی تدابیر:

جب بھی کسی جگہ ایسے مریض کی موجودگی کا علم ہو تو سب سے ضروری بات یہ ہے کہ پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کیا جائے۔ دودھ کو بھی ابال کر استعمال کرنا چاہئے۔ برتن، کھانے سے پہلے گرم ابلتے ہوئے پانی سے دھونے چاہئیں۔

سبزیاں اور پھل کھانے سے پہلے انہیں جراثیم کش مائع سے صاف کرنا چاہیے۔ خصوصاً کھانا پکاتے یا کھاتے وقت۔

کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھیں تاکہ مکھیوں وغیرہ کی ان تک رسائی نہ ہو۔ ہیضے کے حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

## علاج:

علاج کے بنیادی اصولوں میں سرفہرست بات یہ ہے کہ مریض کی تکلیف کو کم کیا جائے۔ اس مرض میں سب سے بڑا خطرہ پانی اور نمکیات کی کمی ہے۔ اس لیے یہ کمی پوری کرنی بہت ضروری ہے۔

اگر نمکیات اور پانی مریض کو کافی مقدار میں ملتا رہے تو وہ اپنے قدرتی نظام کے زور پر ہی اپنی بیماری پر قابو پا سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) مریض کو جلد از جلد ڈاکٹر کو دکھائیں۔ رگوں میں ٹیکوں کے ذریعے پانی اور نمکیاتی محلول دینا بہت ضروری ہوتا ہے جو ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے۔ باقی علاج بھی ڈاکٹر ہی

کر سکتا ہے۔

۲) مریض کو لٹائے رکھیں۔

۳) مریض کو اسی قدر پانی پلائیں جتنا وہ قے کئے بغیر پی سکتا ہے۔

۴) مریض کے پیٹ پر ہلکی ہلکی ٹکور کریں۔

۵) ابتدائی شدید بیماری کی حالت میں ٹھوس غذا نہ دیں۔

## دوسروں کو کیسے بچایا جائے:

۱) مریضوں کے فضلے سے نجات حاصل کرنے میں احتیاطی تدابیر ملحوظ رکھیں۔

۲) مریض کے بستر یا کپڑوں کو اس وقت تک ہاتھ نہ لگائیں جب تک انہیں جراثیم سے پاک نہ کر دیا جائے۔

۳) تمام کھانے پینے کی اشیاء کو مکھیوں سے بچائیں۔

۴) ہر شخص کو ہیضے کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کا مشورہ دیں۔

## پیچش:

پیچش دست یا اسہال سے مختلف بیماری ہے اور اس میں مندرجہ ذیل علامات پائی جاتی ہیں:

۱) بار بار پاخانے کی حاجت ہونا لیکن مقدار کے اعتبار سے پاخانے کے ذریعے پانی نسبتاً کم خارج ہوتا ہے۔

۲) پاخانے میں لیس دار مادہ اور خون موجود ہوتا ہے۔

۳) پیٹ میں مروڑ اٹھتے ہیں۔

اگر پاخانے کے ساتھ خون نہیں آتا تو اسے پیچش نہیں کہا جاتا۔

مندرجہ ذیل علامت میں سے کچھ یا ساری علامات بھی پیچش کی صورت میں موجود ہوسکتی ہیں۔

(۱) بخار

(۲) بھوک کم لگنا۔

(۳) آنتوں کی سوزش کی علامت۔

(۴) شدید بخار کی صورت میں تشنج نما دورے۔

(۵) متلی، قے۔

(٦) پانی کی کمی۔

پیچش کا مرض دیر تک رہ سکتا ہے اور یہ اچھی صحت والے بچوں کو کمزور بچوں کی نسبت کم متاثر کرتا ہے۔

## کن لوگوں کو پیچش لگتی ہے:

پیچش فضلے اور منہ کے درمیان کسی قسم کے رابطے سے لگتی ہے۔ ان جراثیم سے ایک برس سے کم عمر کے بچے کم متاثر ہوتے ہیں لیکن اگر وہ بیمار ہو جائیں تو نسبتاً زیادہ شدید بیمار ہوتے ہیں۔ پیچش کے باعث پانی کی کمی سے ۲۵ فیصد بچے مر جاتے ہیں۔ جو بچے بروقت علاج سے پانی کی کمی کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں ان میں اس بیماری کے باعث خوراک کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔

## تشخیص:

تشخیص بنیادی طور پر ڈاکٹر کا کام ہے لیکن اگر آپ دیکھیں کہ بچہ بار بار پاخانہ کر رہا ہے اور اس میں خون اور لیس دار مادہ موجود ہے تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو پیچش ہے اور اس کے فوری علاج کی ضرورت ہے۔

اکا دکا مریضوں سے صورت حال خطرناک نہیں ہوتی لیکن یہ بیماری وبائی صورت بھی اختیار کر سکتی ہے اور خطرناک ہو سکتی ہے۔

## علاج:

۱) جس طرح دست اور اسہال کی صورت میں بچوں کو پانی اور دیگر مشروبات کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح پیچش میں بھی مریض کو پانی اور نمکیات کی کمی نہیں ہونے دینا چاہئے۔ اس لیے مریض کو کافی مقدار میں پانی اور مناسب مشروبات دیتے رہیں تاکہ اس میں پانی اور نمکیات کی کمی واقع نہ ہو۔ نمکول یا او آر ایس کے

استعمال کے بارے میں علیحدہ ذکر موجود ہے۔

۲) پیچش میں مریض کی بھوک اکثر اوقات کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے بچے ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچے کو دودھ پلانے کے لئے ماؤں کو زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ بچے کو مختلف کھانے کی چیزیں تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھلائی جائیں اور اس میں بچے کی پسند کو ذہن میں رکھا جائے۔
جب بچے کی بھوک واپس آ جائے تو اسے فالتو غذا دینا اس کی صحت کی مکمل بحالی کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ جتنے دن بچہ بیمار رہا ہو اور اس کی بھوک کم رہی ہو، کم از کم اتنے ہی دن بچے کو معمول کی غذا میں ایک اضافی غذا شامل کر کے کھلانا پلانا چاہیے۔

۳) پیچش کے مرض کی علامات ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی یہ اندازہ لگانا بہت ضروری ہوتا ہے کہ وہ پوری طرح ٹھیک ہوا ہے یا نہیں۔ اس کے لیے آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔

## دست اور اسہال کے علاج کا منصوبہ

### گھر میں علاج کے تین اصول:

(۱) اپنے بچے کو معمول سے زیادہ پانی اور دیگر مشروبات دیں تاکہ اس میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔

- O گھر میں آپ بچے کو سوپ یا چاولوں کا پانی دے سکتے ہیں۔
- O چاولوں کے پانی میں بہت تھوڑی مقدار میں نمک بھی ڈال لیں۔
- O ماں کا دودھ دیں یا دوسرا دودھ دیں تو اس میں دوگنا پانی ڈال کر بچے کو پلائیں۔ پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کرائیں۔

(۲) اپنے بچے کو مناسب غذا دیجیئے۔

- O تازہ تیار کی ہوائی خوراک دیں۔ دلیہ، کھچڑی، گوشت اور مچھلی دی جا سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو کھانے میں پکانے کے تیل کے قطرے بھی شامل کر لیں۔

O پھلوں کا رس یا کیلے کھلائیں تا کہ پوٹاشیم کی کمی دور ہو سکے۔

O بچوں کو ہر ۳۔۴ گھنٹے بعد کچھ کھلائیں اور زیادہ بیمار بچوں کو اس سے زیادہ مرتبہ کھلائیں۔

O بچے کو زیادہ سے زیادہ کھانے پر آمادہ کریں۔

O کھانے کو اچھی طرح پیس لیں یا پھینٹ لیں تا کہ بچے کے لیے اسے ہضم کرنا آسان ہو جائے۔

## او آر ایس یا نمکول

جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں دست، اسہال اور پیچش میں مریض کے جسم سے پانی اور نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ صرف یہ بات یاد رکھ لی جائے کہ مریض اور خصوصاً بچوں کے جسم سے پانی اور نمکیات کی کمی کو روک لیا جائے تو کم از کم اس کی جان کا خطرہ ٹل سکتا ہے۔

بچوں میں پانی اور نمکیات کی کمی بہت زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ بچوں کا وزن کم ہوتا ہے اور اس کے جسم میں پانی کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔ اگر اس کے جسم سے ایک خاص مقدار سے زیادہ پانی خارج ہو جائے تو اس کی موت واقع ہو سکتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ہمارے ملک میں جہاں ناخواندگی اور جہالت کے باعث لوگ طبی حقیقتوں سے آگاہ نہیں ہیں۔ دست اور اسہال کو عام اور معمولی بیماری سمجھتے ہیں۔ ایسے بچوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے جو صرف عدم توجہی اور مناسب علاج نہ ہونے کے باعث موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو صحت کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کی جائیں۔

او آر ایس یا نمکول کا استعمال بہت سی غیر ضروری اموات کو روک سکتا ہے۔ او آر ایس یا نمکول بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔ یاد رہے کہ نمکول اب ہمارے ملک میں ہر جگہ دستیاب ہے اور اس میں بچوں کی سہولت کے لئے کئی ذائقے بھی شامل کر لیے گئے ہیں۔ سرکاری ہسپتالوں میں یہ مفت بھی مل جاتا ہے اور عام میڈیکل سٹوروں پر انتہائی کم قیمت پر دستیاب ہے۔

١) ایک لیٹر (پاؤ بھر کے چار گلاس) پینے کا صاف پانی لیں۔ یہ بہتر ہے کہ پہلے پانی کو اچھی طرح ابال لیں اور اسے ٹھنڈا کر لیں۔

٢) ۴ گلاس پانی ایک صاف برتن میں ڈالیں۔

٣) او آر ایس یا نمکول کا پیکٹ کھول کر اس کا تمام پاؤڈر پانی میں ڈالیں اور صاف چمچے سے ہلائیں۔

۴) بچے کو ہر دست کے بعد تقریباً ایک پیالی نمکول ملا پانی پلائیں۔ بچہ اس سے زیادہ پینا چاہے تو بھی پلاتے رہیں۔

۵) جب تک دست بالکل ختم نہ ہو جائیں اس وقت تک بچے کو او آر ایس ملا پانی پلاتے رہیں۔

## عمومی احتیاطی تدابیر

دست، اسہال، پیچش، ہیضہ وغیرہ ایسی بیماریاں ہیں جو بنیادی طور پر کھانے پینے کی اشیاء کے ذریعے پھیلتی ہیں اور یہ ایک حقیقت ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے سے ان بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

ہمارے ہاں ذاتی جسمانی صفائی اور کھانے پینے میں احتیاط روا نہیں رکھی جاتی۔ نہ صفائی کا خیال رکھا جاتا ہے اور نہ ہی خوراک میں توازن کو ذہن میں رکھا جاتا ہے۔ دیہی علاقوں میں تو خاصی لاعلمی پائی جاتی ہے۔

اس بات میں ہم خوراک کے معاملے میں احتیاط کے پہلوؤں پر بات کریں گے۔

### (ا) کھانے کی صفائی:

ہم عام طور پر کھانے میں سبزیاں، پھل اور گوشت استعمال کرتے ہیں۔ سبزیاں، کھادوں اور جانوروں کے فضلے کے باعث گندی ہو جاتی ہیں اور گندگی کے ذریعے پیدا ہونے والے جراثیم ان کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر پیٹ کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

☆ جن سبزیوں کو پکایا جاتا ہے انہیں اچھی طرح صاف کر کے پکانا چاہیے۔

☆ جن سبزیوں کو کچا کھایا جاتا ہے ان کی صفائی اور بھی ضروری ہو جاتی ہے۔

سبزیوں اور پھلوں پر کیڑے مار ادویات کا سپرے کیا جاتا ہے اور اگر یہ سپرے انہیں مارکیٹ میں لانے سے تھوڑی دیر پہلے کیا گیا ہو تو یہ اور بھی مضرِ صحت ہو جاتی ہیں۔
سبزیوں اور پھلوں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔
بعض اوقات انہیں ہلکے تیزابی محلول سے صاف کرنے کی ضرورت بھی پیش آ سکی ہے۔

☆ کھانا پکاتے وقت اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھو لینے چاہئیں۔
☆ ناخنوں کے ذریعے بھی گندگی منتقل ہوتی ہے کیونکہ ناخنوں میں پھنسی میل بہت سی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔ ان میں مختلف جراثیم بھی پھنس جاتے ہیں۔ اس لیے ناخنوں کو چھوٹا رکھیں اور باقاعدہ کاٹتے رہیں۔
☆ کھانا کھانے کی جگہ اور برتنوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ مکھیوں سے نجات حاصل کرنی ضروری ہے۔
☆ ہوٹل کے کھانے عام طور پر صاف نہیں ہوتے۔ ان سے پرہیز کیا جانا چاہئے۔
☆ گوشت کے ذریعے بھی بہت سی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ بیمار جانور کا گوشت کھانے سے آدمی بیمار ہو سکتا ہے۔
☆ گوشت کو فریزر میں نہ رکھنے سے اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ پرانا اور باسی گوشت انسانی صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔
☆ گوشت کو اچھی طرح پکا کر کھانا چاہیے۔

دودھ:

دودھ اچھی اور مکمل غذا ہے۔ اس میں غذائیت سے بھرپور نشاستہ، حیاتین اور چربی موجود ہوتی ہے۔ اس میں کیلشیم اور فاسفورس بھی شامل ہوتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

لیکن دودھ کے ذریعے بہت سے جراثیم بھی پھیل سکتے ہیں۔ مثلاً دست کے جراثیم، ٹی بی کے جراثیم، سکارٹ بخار کے جراثیم، زہر خورانی کے جراثیم، گلے کی خرابی کے جراثیم اور خناق کے جراثیم۔

دودھ کی صفائی کو یقینی بنانے کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں:

۱) دودھ دینے والی گائے کو ہر لحاظ سے صحت مند ہونا چاہئے۔ بیماری کی صورت میں سے شفاخانہ حیوانات کے ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اسی طرح انہیں حفاظتی ٹیکے بھی لگوانے چاہئیں۔

۲) دودھ دوہنے کی جگہ کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ پھر دودھ جمع کرنے کے برتن اور جگہ کی صفائی بھی انتہائی ضروری ہے۔

۳) گائے کو پینے کا صاف پانی دینا چاہئے اور اسے جوہڑوں اور گندے نالوں سے پانی نہیں پینے دینا چاہئے۔

۴) دودھ دوہنے سے پہلے گائے کے تھنوں کو صاف پانی سے دھو لینا چاہئے۔

۵) دودھ فراہم کرنے والے گوالوں کی صحت پر بھی توجہ دینی چاہئے کیونکہ کئی لوگ متعدد بیماریوں کو پھیلانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

۶) دودھ کو استعمال سے پہلے اچھی طرح ابالنا چاہیے۔ ابالنے کا برتن سٹیل کا ہونا چاہیے اور ابالنے کے بعد دودھ کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔

۷) یہ تصور موجود ہے کہ دودھ کو ابالنے سے اس کی غذائیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ابالنے سے صرف وٹامن بی اور سی ضائع ہوتے ہیں لیکن ان کی دودھ میں مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ پھر یہ وٹامن ہم دوسری غذاؤں سے حاصل کر لیتے ہیں۔

۸) یاد رکھیے کہ کچا دودھ صحت کے لیے بہت خطرناک ہوتا ہے۔

## پینے کا پانی:

پینے کے پانی کی صفائی بنیادی طور پر حکومتی اداروں کی ذمہ داری ہے۔

شہروں اور قصبوں میں پانی کی فراہمی کا کام حکومتی ادارے کرتے ہیں۔

دیہات میں جہاں لوگ خود نلکے لگواتے ہیں، انہیں زیر استعمال پانی کا معائنہ اچھی لیبارٹری سے کرا لینا چاہیے۔

دست، پیچش یا ہیضے کی وبا کی صورت میں پانی کو اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہیے۔

☆ اسہال ٹھیک ہو جانے کے بعد ایک ہفتے تک بچے کو ایک وقت خوراک فالتو دیتے رہیں تاوقتیکہ وہ اپنے پرانے وزن پر نہ آ جائے۔

۳۔ اگر مندرجہ ذیل علامات ہوں تو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

☆ اگر بچہ بار بار پاخانہ کر رہا ہے۔

☆ اگر اسے بہت پیاس لگ رہی ہے۔

☆ اگر اس کی آنکھوں میں گڑھے پڑ رہے ہیں۔

یہ تینوں علامات پانی کی کمی کی علامات ہیں۔

☆ اگر اسے بخار ہو گیا ہے۔

☆ اگر اس نے کھانا پینا کم کر دیا ہے۔

☆ اگر اس کی حالت میں بہتری نہیں ہو رہی۔

جب ڈاکٹر کے پاس جائیں تو تو وہاں سے او آر ایس یا نمکول ضرور لے کر آئیں اور اس کے استعمال اور تیاری کے طریقے سمجھ کر آئیں۔

☆ اگر بچے کو نمکول دیا جا رہا ہے تو اسے ماں کا دودھ ساتھ پلائیں یا پانی ملا کر دوسرا دودھ دیتے رہنا چاہیے۔ اسے کھانا بھی دیں۔ لیکن نمکول دیتے وقت علیحدہ سے نمک اور چینی والا پانی یا مشروب استعمال نہ کرائیں۔

## ماں بچے کو اسہال سے کیسے بچا سکتی ہے۔ (حفاظتی تدابیر)

۱) بچے کو ابتدائی ۶۔۴ ماہ کی عمر میں بچے کو نیم ٹھوس غذائیت سے بھرپور خوراک دینی چاہئے۔

۳) گھر کے تمام افراد کو رفع حاجت کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھونے چاہئیں۔ کھانے سے پہلے اور کھانا پکانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ صابن سے دھولیں۔

۴) رفع حاجت کے لیے مناسب لیٹرین موجود ہونی چاہیے۔

۵) بچہ پاخانہ کر دے تو اسے اچھی طرح صاف کر دیں اور پاخانے کو لیٹرین میں پھینک

دیں یا زمین میں دبا دیں۔

## جگر، صفرئ اور لبلبہ کی بیماریاں

## (Diseases of Bile Passages Liver and Pancreas)

نظام صفرئ میں پتہ اور پتے کی نالیاں شامل ہوتی ہیں پتہ جگر اور لبلبلہ دراصل نظام انہضام کا حصہ ہیں لیکن یہاں ہم انہیں علیحدہ باب کے طور پر بیان کریں گے۔

### نظام صفرئ میں پتھریاں:

انفیکشن یا سوزش کے نتیجے میں پتے میں چھوٹی چھوٹی پتھریاں بن جاتی ہیں۔ بعض اوقات یہ پتھریاں جگر میں موجود چھوٹی چھوٹی صفرئ کی نالیوں میں بھی پیدا ہوتی ہیں لیکن ایسا عام نہیں ہے۔

پتے میں پتھریوں کے بارے میں یہ خیال ہے کہ چونکہ یہ کولیسٹرول کی بنی ہوئی ہوتی ہیں اس لیے ایسی غذائیت جن میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہو، ان پتھریوں کا باعث بنتی ہیں۔ ایسی چکنائی جو جانوروں کے دودھ وغیرہ سے حاصل کی جاتی ہو، کے استعمال سے پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

پتھری سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ غذا میں ہر قسم کی چکنائی کو محدود مقدار میں استعمال کیا جائے۔

### علامات:

۱) پتے میں پتھریاں بغیر کسی تکلیف کے سالہا سال تک موجود رہ سکتی ہے۔
۲) بعض مریضوں کو درد محسوس نہیں ہوتا لیکن انہیں کھانے کے بعد تکلیف محسوس ہوتی ہے اور ان کے پیٹ میں دائیں طرف بوجھ محسوس ہوتا ہے۔
۳) بعض مریضوں میں پیٹ درد ہونا شروع ہو جاتا ہے اور بدہضمی کی شکایت بھی رہتی ہے۔
۴) بعض خصوصی ادویات پلا کر ایکسرے کرنے سے پتھریاں واضح ہو کر نظر آ جاتی ہیں۔

پتے میں پتھری ریت کے ذرے سے لے کر اتنی بڑی بھی ہو سکتی ہے کہ پورا پتہ اس سے بھر جاتا ہے۔ درد کی شدت عام طور پر زیادہ نہیں ہوتی لیکن اگر پتھری پتے سے نکل کر نالی میں آ جائے تو بہت شدید درد ہوتا ہے، مریض کو پسینے آنے لگتے ہیں اور اسے متلی یا قے بھی ہو سکتی ہے۔ درد کا یہ حملہ چند سیکنڈوں سے لے کر چند منٹوں تک جاری رہتا ہے اور گھنٹوں یا دنوں کے وقفے کے بعد دوبارہ شروع ہو سکتا ہے۔ درد کے اس حملے کے ساتھ مریض کو بخار بھی ہو جاتا ہے اور اسے سردی بھی لگتی ہے۔

پتے کی پتھریوں کو ادویات کے ذریعے ختم نہیں کیا جا سکتا اور اس مرض میں درد کش ادویات سے وقتی طور پر ہی آرام مل سکتا ہے۔

بہت چھوٹی پتھریاں بعض اوقات خود بخود نکل جاتی ہیں لیکن نسبتاً بڑی پتھریوں کو بذریعہ آپریشن ہی نکالنا پڑتا ہے۔

پتھریوں کی وجہ سے پتہ بھی متاثر ہوتا ہے اس لیے عام طور پر آپریشن کر کے پتہ بھی نکال دیا جاتا ہے۔

اگر آپریشن کسی وجہ سے نہیں کیا جاتا اور مریض موٹاپے کا شکار ہے تو اسے وزن کم کرنا چاہئے۔ اگر مریض دبلا پتلا ہے تو بھی اسے اپنی غذا میں چکنائی کا استعمال بہت کم کر دینا چاہئے۔

## پتے کی سوزش:

پتے کی سوزش کو کولی سسٹائی ٹس (Cholecystitis) کہا جاتا ہے۔ پتے کی شدید سوزش کی حالت میں پتے میں پیپ بھی پڑ جاتی ہے۔

### علامات:

۱) سوزش اچانک شروع ہو جاتی ہے جس کے باعث پیٹ کے دائیں اور اوپر کے حصے میں شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔

۲) مریض کو متلی اور قے شروع ہو جاتی ہے۔

۳) اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے اور اسے بخار ہو جاتا ہے۔

۴) اگر پسلیوں کے ذرا نیچے دائیں جانب پیٹ کو دبائیں تو مریض درد محسوس کرتا ہے اور پیٹ اکڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

۵) اگر پتے میں پیپ پڑ جائیں تو مریض کو بخار کے ساتھ سردی بھی لگتی ہے۔

اگر یہ سوزش پرانی ہو جائے تو مریض میں وہ علامات ظاہر ہوتی ہیں جو ہم پتے کی پتھری کی صورت میں اوپر بیان کر چکے ہیں۔

ایک محتاط ڈاکٹری معائنے کے ذریعے ہی مرض کی نوعیت اور شدت کا تعین کیا جا سکتا ہے اور اسکے ممکنہ علاج کا فیصلہ کیا جا سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر اپتے کی شدید سوزش کا حملہ ہوا ہے تو گھر میں کچھ کرنے کی کوشش نہ کریں۔

۲) فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ بروقت علاج نہ کرنے کی صورت میں مرض بڑھ سکتا ہے اور پھر لازماً سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## رکاوٹی یرقان (Obstructive Jaundice)

بعض اوقات صفرئی جگر یا پتے سے خون میں واپس جذب ہو جاتا ہے اور پورے جسم میں گردش کرنے لگتا ہے۔ جس کے باعث جلد، میوکس جھلیوں (Mucus Membranes) اور پیشاب کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے اور مریض کو یرقان ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مریض کی آنکھوں کے سفید حصے پر پیلی رنگت زیادہ نمایاں طور پر نظر آنے لگتی ہے۔ رنگت تبدیل ہونے کے عمل کے ساتھ ساتھ مریض کو شدید خارش بھی ہوتی ہے۔

رکاوٹی یرقان..........یعنی ایسا یرقان جس کا باعث کوئی میکانکی رکاوٹ ہو، بذات خود ایک بیماری نہیں ہوتی ہے بلکہ یہ ایسی علامت ہوتی ہے جو ہمیں بتاتی ہے کہ صفرا کے اخراج کے راستے میں یعنی جگر، پتہ یا پتے کی نالی میں کہیں رکاوٹ موجود ہے۔

یہ رکاوٹ مندرجہ ذیل صورتوں میں پیدا ہو سکتی ہے۔

۱) پتے میں پتھری کے ذریعے۔

۲) لبلبے کی سرطان کی وجہ سے

۳) بائل ڈکٹ یا پتے کی نالی پر رکاوٹ یا سوزش کی وجہ سے

۴) قریبی اعضاء کی بیماریوں کی وجہ سے۔

ایسے یرقان کو دیگر اقسام کے یرقان سے جدا تشخیص کیا جانا چاہئے۔

متعدد عوامل اور ان کے خطرناک اثرات کے پیش نظر یہ ضروری ہے کہ یرقان کے ہر مریض کو تفصیلی طبی معائنے سے گزارا جائے۔ جس میں پتے کا ایکسرے اور دیگر ٹیسٹ ہوں جن سے یہ تعین کیا جا سکے کہ رکاوٹ کس جگہ موجود ہے۔ اگر رکاوٹ موجود نہیں ہے تو بھی یہ ٹیسٹ ضروری ہیں تا کہ یرقان کی اصل نوعیت کا تعین کیا جا سکے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) گھر میں علاج کرنے کی کوشش نہ کریں۔ وجہ معلوم کئے بغیر یرقان کا کوئی علاج موثر نہیں ہوتا۔ اس لیے سب سے پہلے رکاوٹی یرقان کی وجہ معلوم کرنا ضروری ہوتا ہے۔

۲) یرقان کے نمودار ہوتے ہی ڈاکٹر سے فوری طور پر رجوع کریں۔

۳) ہر قسم کے یرقان میں زیادہ مقدار میں پانی پینے سے فائدہ ہوتا ہے اس لیے مریض کو پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہئے۔

۴) خارش کا علاج، دیگر وجوہات سے ہونے والی خارش ہی کی طرح کیا جا سکتا ہے۔

# جگر کی بیماریاں

## یرقان............جگر کی انفیکشن کے باعث سوزش:

اکثر مریضوں میں یرقان کی وجہ جگر کی سوزش ہوتی ہے، جو وائرس کے حملے سے پیدا ہوتی ہے اور ایک محدود حد تک یہ متعدی بھی ہوتی ہے یعنی ایک شخص سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہے۔

جگر کی سوزش سے ہونے والا یرقان نسبتاً چھوٹی عمر کے افراد کو متاثر کرتا ہے جبکہ رکاوٹ سے ہونے والا یرقان عموماً بڑی عمر کے لوگوں میں پیدا ہوتا ہے۔

سوزش پیدا کرنے والا وائرس، مریض کے جسم میں منہ کے ذریعے داخل ہوتا ہے اور

پاخانے کے ذریعے خارج ہوتا ہے۔ اس لیے مرض کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ضروری ہے کہ مریض کے فضلے کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ٹھکانے لگایا جائے اور خوراک اور دیگر اشیائے خوردونوش کو اس آلودگی سے بچایا جائے۔ ورنہ وائرس دوسروں تک پہنچ سکتا ہے۔

وائرس کے جسم میں داخل ہونے اور یرقان کے نمودار ہونے میں تقریباً دو سے چھ ہفتے کا عرصہ لگ جاتا ہے۔

**علامات:**

۱) شروع میں عام نزلے کی سی علامات ہوتی ہیں۔
۲) پھر جلد ہی مریض کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔
۳) وہ سست ہو جاتا ہے اور جلدی تھک جاتا ہے۔
۴) اسے متلی اور قے کی تکلیف شروع ہو جاتی۔
۵) مریض کے پاخانے کی رنگت ہلکی اور پیلی ہو جاتی ہے۔
۶) پیٹ کے اوپر کے دائیں حصے میں مریض کو درد محسوس ہوتا ہے۔
۷) چند دنوں تک مریض کھانا پینا ترک کر دیتا ہے۔
۸) زبان پر تہہ سی جم جاتی ہے اور مریض کا جگر بڑھ جاتا ہے جس میں درد بھی ہونے لگتا ہے۔
۹) مریض کو سردی لگ کر بخار بھی ہو جاتا ہے لیکن بخار زیادہ دیر نہیں رہتا۔
۱۰) چند دنوں تک خارش بھی شروع ہو سکتی ہے۔

ابتدائی علامات چند روز تک کم ہو جاتی ہیں اور پھر غائب ہو جاتی ہیں لیکن یرقان، اور چند ایک علامات جلدی نہیں جاتیں اور بعض اوقات مہینوں رہ سکتی ہیں۔

بظاہر ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی خون کے معائنے پر یرقان کی علامات موجود ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر یہ بیماری جان لیوا ثابت نہیں ہوتی لیکن اس کے اثرات تا دیر رہ سکتے ہیں۔ اگر اس کا مناسب علاج یا احتیاط نہ کی جائے تو اس کے اثرات خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) یرقان کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
۲) اگر مریض خوراک ہضم کرسکتا ہو تو اسے نشاستہ دار، زود ہضم اور نرم غذا دیں، جس میں جوس وغیرہ بکثرت شامل ہوں۔
۳) خارش کے لیے لوشن وغیرہ لگایا جاسکتا ہے۔
۴) مریض کو جسمانی مشقت سے پرہیز کرنا چاہیے۔

## جگر کا سکڑاؤ (Yellow Atrophy of Liver)

یہ جدا بیماری نہیں ہے بلکہ کبھی کبھار شدید بیماری کی صورت میں جگر بالآخر سکڑ جاتا ہے۔ یہ صورت حال جگر کی شدید بیماریوں کی ایک پیچیدگی ہے۔

### علامات:

۱) اس مرض میں علامات وہی ہوتی ہیں جو جگر کی سوزش میں ہوتی ہیں۔
۲) یرقان بڑی تیزی سے ظاہر ہوتا ہے۔ یا اگر پہلے سے موجود ہے تو اور زیادہ شدید ہو جاتا ہے۔
۳) جگر کے اوپر درد ہوتا ہے جگر بڑھ جاتا ہے اور بعد میں سکڑ جاتا ہے۔
۴) شروع میں نبض سست رفتار ہوتی ہے لیکن بعد میں نبض اور سانس لینے کی رفتار دونوں تیز ہو جاتے ہیں۔
۵) مریض کے اندر خون بہنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔
۶) وہ سست ہو جاتا ہے اور بے ہوشی کی حالت میں چلا جاتا ہے۔
۷) جسم میں کپکپی پیدا ہوتی ہے، رعشہ شروع ہو جاتا ہے، اسے جھٹکے لگنے ہیں۔
۸) مریض کے گردے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

مریض کی جان بچانا مشکل ہو جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے؟

عام طور پر ایسا مریض پہلے سے ہی ڈاکٹر کے زیر علاج ہوتا ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو تو مریض کو فوراً ہسپتال پہنچائیں۔

## جگر میں پھوڑا (Amoebic Liver Abscess)

یہ بیماری پیچش کے مریضوں کو لگ سکتی ہے۔ اگرچہ پیچس کے ہر مریض کے جگر میں پھوڑا نہیں بنتا لیکن بعض اوقات پیچش بگڑ کر جگر کو شدید طور پر متاثر کرسکتی ہے۔

اس بیماری میں جگر میں ایک بہت بڑا پھوڑا بن جاتا ہے جو جگر کے تمام خلیوں کو تباہ کر دیتا ہے اور جگر کی حالت محض ایک پیپ سے بھری تھیلی کی سی ہو جاتی ہے۔

### علامات:

۱) مریض کو بے قاعدہ قسم کا بخار ہو جاتا ہے۔

۲) شدید پسینے آتے ہیں اور وہ بہت نقاہت محسوس کرتا ہے۔

۳) اگر پھوڑا بہت بڑا نہ بنے تو علامات بھی نسبتاً کم شدید ہوتی ہیں۔

۴) بعض اوقات پھوڑا پھیپھڑے میں پھٹ جاتا ہے جس کے نتیجے میں مریض کو کھانسی کے ذریعے پیپ آنے لگتی ہے۔

پیپ کو بذریعہ سرجری خارج کرنا پڑتا ہے اور اگر چھوٹے چھوٹے متعدد پھوڑے ہوں تو یہ عمل مشکل ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

اگر مریض پہلے سے ڈاکٹر کے زیر علاج نہیں ہے تو اسے فوراً ہسپتال یا ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے۔

## جگر میں پھوڑا (دیگر وجوہات سے):

جگر میں ایک یا متعدد پھوڑے یا پیپ اس صورت میں بھی پڑ جاتی ہے جب پپ پیدا کرنے والے جراثیم خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں میں پھیل جائیں۔ اسی طرح دیگر جگہوں کے علاوہ جگر میں بھی پپ والے پھوڑے بن جاتے ہیں۔

### علامات:

مریض کو سخت سردی لگ کر بخار آ جاتا ہے۔ بعد میں پسینے آتے ہیں اور بخار کم ہو جاتا ہے یا اتر جاتا ہے۔

مریض کی حالت سخت خراب ہو جاتی ہے اور اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر پھوڑا ایک عدد ہو تو بذریعہ سرجری اس کا نکالنا نسبتاً آسان ہوتا ہے لیکن عام طور پر پھوڑے زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں اور ان کا بذریعہ آپریشن علاج ممکن نہیں رہتا۔

## کیا کرنا چاہئے؟

ایسا مریض پہلے سے ڈاکٹر کے زیر علاج ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو مرض کی علامات شروع ہوتے ہی، مریض کو بلا تاخیر ہسپتال پہنچائیں ورنہ س کی جان کو سخت خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

## چربی والا جگر (Fatty Liver)

بعض لوگوں کے جگر پر چربی چڑھ جاتی ہے اس صورت کو Fatty Liver کہتے ہیں۔ اس مرض کی علامات بعض اوقات ظاہر نہیں ہوتیں لیکن اگر اس کیفیت کی وجہ کثرت شراب نوشی ہے، تو مریض کو یرقان ہو جاتا ہے اور پیٹ میں پانی بھی اکٹھا ہو سکتا ہے۔

بعض مریضوں کے روٹین معائنے کے دوران پتہ چل جاتا ہے کہ انہیں Fatty Liver یا چربی والے جگر کی شکایت ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں تا کہ وہ چربی جمع ہونے کی وجہ کا تعین کر سکے۔

۲) اگر ڈاکٹر چربی والے جگر کی تشخیص کر دیتا ہے تو پھر شراب سے پرہیز کریں اور جگر پر کم سے کم دباؤ ڈالنے والی غذا استعمال کریں۔

## سیروسس (Cirrhosis of Liver)

جگر کا سیروسس دراصل جگر کے سخت ہو جانے کو کہا جاتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جگر کے مختلف خلیوں میں مردہ ریشہ بننا شروع ہو جاتا ہے اور فعال خلیے آہستہ آہستہ بے کار ہوتے چلے جاتے ہیں۔

**وجوہات:**

۱) خوراک کی شدید کمی کی بعض صورتیں۔
۲) بعض خاص قسم کے زہر۔
۳) کثرت شراب نوشی۔
۴) یرقان کی خاص قسمیں مثلاً Hepatitis ''B'' اور ''C''۔

**علامات:**

سیروسس ایک آہستہ آہستہ ظاہر ہونے والی بیماری ہے۔ جب تک اس کی علامات ظاہر ہوتی ہیں، اس وقت تک بیماری خاصی پھیل چکی ہوتی ہے۔

ابتدائی علامات میں کمزور وزن کم ہونا شامل ہے۔

مستقل بدہضمی کی تکلیف رہنے لگتی ہے۔

جگر کا سائز بڑھ جاتا ہے، یا سکڑ جاتا ہے۔ یا پھر جگہ حجم کے اعتبار سے نارمل بھی ہوسکتا ہے۔

مریض کو پیٹ میں دائیں جانب کے اوپر کے حصے میں درد رہتا ہے۔

اسے بعض اوقات خون کی قے بھی آنے لگتی ہے۔

اس بیماری کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

پہلی قسم میں پورٹل وین یا جگر کی نیلی شریان میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور مریض کے پیٹ میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ ساتھ میں اس کی ٹانگوں پر ورم آ جاتا ہے۔ یہ قسم زیادہ عام ہے اور درمیانہ عمر کے لوگوں کو یہ تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔

دوسری قسم میں جگر پر سوزش کا حملہ ہوتا ہے اور اس وجہ سے بائل کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور مریض کو یرقان کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ یہ قسم نوجوان مریضوں میں پائی جاتی ہے۔ جگر کا سائز بڑھ جاتا ہے لیکن پیٹ میں پانی اکٹھا نہیں ہوتا۔

یہ بیماری...... پہلی یا دوسری قسم...... یعنی ہر دو حالتوں میں کئی برسوں پر محیط ہوتی ہے۔ پیٹ پر نیلی رگیں ابھر آتی ہیں۔ اسی طرح مریض کو بواسیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔

معدے، خوراک کی نالی کے اوپر والے حصے اور آنتوں میں رگیں ابھر آتی ہیں۔ جن کا عام طور پر پتا نہیں چلتا۔

یہ پھولی ہوئی رگیں بعض اوقات پھٹ جاتی ہیں اور اندرونی طور پر خون زیادہ بہہ جانے سے مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

سیروسس کو ناقابل علاج مرض سمجھا جاتا تھا اور کسی حد تک یہ درست بھی ہے لیکن جدید طریقہ علاج سے مریض کی زندگی کو طول دیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے بروقت تشخیص اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض مریضوں کو ایک حد پر روکا بھی جا سکتا ہے۔

## لبلبے کی فوری سوزش (Acute Pancreatitis)

لبلبے کی سوزش عام بیماری نہیں ہے اور عام طور پر لبلبے کی رطوبت میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے لاحق ہوتی ہے انفیکشن بہت کم اس کی وجہ بنتی ہے۔

### علامات:

۱) تکلیف اچانک شروع ہو جاتی ہے۔

۲) مریض کو پیٹ میں اوپر کے حصے میں شدید درد ہوتا ہے جو پتے کی طرف سفر کرتا محسوس ہوتا ہے۔

۳) اسے متلی اور قے ہوتی ہے۔

۴) مریض کی حالت خراب ہو جاتی ہے اور اسے شدید پسینے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔

۵) مریض جلد ہی صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

مریض کو فوراً ہسپتال لے جائیں کیونکہ اس کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ آپریشن کرنا بعض اوقات لازمی ہو جاتا ہے۔

## لبلبے کی پرانی سوزش:

لبلبے کی دائمی یا پرانی سوزش کی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں۔

۱) کثرت شراب نوشی
۲) آتشک
۳) تپ دق
۴) پتے میں پتھریاں
۵) لبلبے میں پتھریاں
۶) لبلبے کا سرطان
۷) معدے کا زخم

**علامات:**

۱) مریض کو دن بدن نقاہت اور کمزوری ہوتی چلی جاتی ہے۔
۲) پاخانہ چربی والا اور زیادہ بدبودار ہوتا ہے۔
۳) پیٹ میں متاثرہ جگہ پر درد ہوتا رہتا ہے۔
۴) بدہضمی کی شکایت رہتی ہے جو چربی یا گوشت سے بڑھ جاتی ہے۔

یہ تکلیف وقتی طور پر بالکل ٹھیک بھی ہو جاتی ہے لیکن وقفے کے بعد دوبارہ عود کر آتی ہے اور جب دوبارہ حملہ ہوتا ہے تو مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

مریض کو قے اور متلی ہوتی ہے، پیٹ درد ہوتا ہے اور ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔
چونکہ یہ مرض دیگر امراض کا حصہ بھی ہوتا ہے اس لیے اسے جلد شناخت کرنے میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

گھر میں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ تکلیف کی صورت میں ڈاکٹر ہی اس کا تسلی بخش علاج کر سکتا ہے۔

# نظام تنفس کی بیماریاں

(Diseases of Respiratory System)

## دمہ (Bronchial Asthama)

دمے میں پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی ٹیوبوں سے ہوا کے آنے جانے کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس وجہ سے سانس کی بڑی نالی Trachea، اس سے چھوٹی نالیاں Bronchi اور سب سے چھوٹی نالیاں Bronchioles سوزش اور سوجن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ان میں زیادہ مقدار میں ریشہ جمع ہو جاتا ہے۔ مریض کو سانس لینے میں دشواری پیش آتی ہے۔ اسے سانس اندر لے جانے کی نسبت سانس باہر نکالنے میں زیادہ تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کو سانس لینے میں دشواری پیش آتی ہے اور وہ ہوا کی کمی محسوس کرتا ہے۔ زور زور سے سانس لیتا ہے۔
۲) مریض کو کھانسی ہوتی ہے اور یہ کھانسی عام طور پر ریشے والی ہوتی ہے۔
۳) مریض کے سینے سے سیٹی کی آواز آنے لگتی ہے۔

دمے کے ۵۰ فیصد مریض الرجی کے مریض ہوتے ہیں۔ انہیں گرد وغبار، بعض خاص قسم کے کھانوں، ادویات یا پولن سے الرجی ہوتی ہے۔ بقیہ ۵۰ فیصد مریض انفیکشن کے باعث دمے کا شکار ہوتے ہیں اور ایسی صورت میں بھی بنیادی طور پر الرجی ہی کارفرما ہوتی ہے لیکن یہ الرجی انفیکشن پیدا کرنے والے جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔

دمہ کسی بھی عمر کے مرد یا عورت کو ہو سکتا ہے لیکن ایسے بچے جو پیدائشی طور پر الرجی

کے مریض ہوتے ہیں انہیں یہ تکلیف جلدی اور شدید تر ہوتی ہے۔
دمے کی تکلیف دوروں کی شکل میں ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) فوری طور پر: دمے کا مریض عام طور پر اپنے ساتھ دمے کے علاج کی دوائی بھی رکھتا ہے۔ یہ عام طور پر سپرے کی شکل میں ہوتی ہے جو مریض سانس کے ذریعے جسم میں لے جاتا ہے اور اسے افاقہ ہوجاتا ہے۔ مریض کو متعلقہ دوائی استعمال کرائیں۔ اگر فوری طور پر فرق نہ پڑے تو مریض کو ہسپتال لے جائیں۔ اسے ممکن ہے آکسیجن کی ضرورت ہو یا ٹیکے لگانے کی ضرورت ہو۔

۲) دیر پا علاج: دیر پا علاج کے لیے ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ مندرجہ ذیل باتوں پر توجہ دیں:

۱) احتیاط اور توجہ سے تعین کرنے کی کوشش کریں کہ ایسی کون سی چیز ہے جس کے باعث تکلیف شروع ہوتی ہے یا تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کون سی چیز ہے جس سے مریض حساسیت محسوس کرتا ہے۔ مثلاً پولن، گرد وغبار، خوراک میں کوئی فالتو چیز، پروں والے تکیے، پالتو جانور پرندے وغیرہ۔ مریض کے پیشے کی جگہ پر بھی کوئی ایسا مادہ ہوسکتا ہے جس سے اسے الرجی ہو مثلاً کاٹن فیکٹری میں اڑنے والی روئی۔
جن عوامل سے مریض کو دمے کی تکلیف شروع ہوتی ہو ان سے بچنا سب سے مناسب طریقہ علاج ہے اور سب سے موثر بھی۔

۲) حفاظتی ٹیکوں کا کورس بھی آزمایا جا سکتا ہے جو مخصوص لیبارٹری ٹیسٹ کرنے کے بعد ہر مریض کے لیے مختلف طریقے سے بنائے جاتے ہیں۔

۳) اگر دمے کے باعث انفیکشن سے ہونے والی الرجی ہے تو ڈاکٹر محتاط معائنے کے بعد اس کا علاج کر سکتا ہے۔ اس لیے ایسی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۴) انفلوئنزا ویکسین یا حفاظتی ٹیکے سے بھی مریض کو افاقہ ہوسکتا ہے۔

۵) جسمانی ورزش کے معاملے میں احتیاط کی ضرورت ہے اور مریض اتنی ہی جسمانی مشقت کرے جتنی اسکی صحت اجازت دیتی ہو۔

۶) انتہائی سردی یا انتہائی حبس اور نمی سے بچنا ضروری ہے۔

دمے کی ایک قسم کا تعلق دل سے بھی ہوتا ہے اور اسے کارڈیک ایستھما کہتے ہیں۔ کارڈیک دمے کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثلاً خون کی شدید کمی، پھیپھڑوں کی بعض بیماریاں، دل کی بعض بیماریاں، گردوں کا فیل ہونا وغیرہ۔

## برانکائی ٹس (Bronchitis)

یہ ہوا کی نالی کی سوزش ہوتی ہے اور خاصی عام بیماری ہے۔ خصوصاً بچوں اور کمزور بالغ افراد میں یہ تکلیف بہت عام ہے۔

برانکائی ٹس کی دو اقسام ہیں۔ (۱) فوری برانکائی ٹس (۲) دائمی برانکائی ٹس

### ۱- فوری یا اکیوٹ برانکائی ٹس:

عام انسان کے گلے اور ناک میں لاتعداد جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ایسے جراثیم کو ''موقع پرست'' کہا جاتا ہے۔ وہ اس تاک میں ہوتے ہیں کہ کب انسان کا مدافعتی نظام کمزور پڑے اور وہ حملہ کر دیں۔ عام نزلہ زکام کے دوران مریض کی مدافعت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور موقع پاتے ہی جراثیم سانس کی نالی پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ یہ تکلیف یوں تو ہر آدمی کو کبھی نہ کبھی ہو جاتی ہے لیکن بعض افراد میں بار بار اس تکلیف کا شکار ہونے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ اس کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

بچوں میں ٹانسلز اور ایڈی نائڈ کی تکلیف کی موجودگی میں سانس کی نالی کی سوزش بار بار ہونے کا امکان رہتا ہے۔ بعض بالغ افراد میں اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت خاص طور پر کم ہوتی ہے اور وہ بھی بار بار اس تکلیف کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ بعض لوگوں میں الرجی بار بار تکلیف کی وجہ بنتی ہے۔ اسی طرح سردی کے موسم میں ناکافی کپڑے پہننے سے بھی برانکائی ٹس ہوسکتا ہے۔

مندرجہ ذیل بیماریوں کی پیچیدگی کے طور پر بھی برانکائی ٹس کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

۱۔ خسرہ

۲۔ کالی کھانسی

۳۔ انفلوائنزا

۴۔ ٹائیفائیڈ بخار

کلورین گیس یا اس طرح کے مضر صحت بخارات اور گیسوں میں کام کرنے والوں کو بھی برانکائی ٹس کا شدید حملہ ہوسکتا ہے۔

## علامات:

ابتدائی طور پر:

۱) مریض کو ہلکا سا بخار ہو جاتا ہے۔

۲) ہلکا سر درد ہوتا ہے۔

۳) اسے سردی لگتی ہے۔

۴) بعض اوقات گلا بیٹھ جاتا ہے اور سینے سے آوازیں آتی ہیں۔

۵) کھانسی شروع ہو جاتی ہے جو شروع میں ختم ہوتی ہے اور بعد میں بلغم آنے لگتا ہے۔

۶) شروع میں سینے میں سانس کی نالی کی جگہ پر جلن اور گھٹن کا احساس ہوتا ہے۔ جب بلغم شروع ہو جائے تو یہ احساس ختم ہو جاتا ہے۔

۷۔ عام طور پر یہ تکلیف چند دنوں میں ختم ہو جاتی ہے لیکن بعض اوقات یہ طوالت بھی اختیار کر لیتی ہے اور مستقل بھی ہوسکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

۱) اگر بخار نہ اتر رہا ہو تو برانکونمونیا کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔ اس لیے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) بخار کی صورت میں مریض کو گرم کمرے میں آرام دہ بستر پر لٹائے رکھیں۔

۳) اگر مریض سگریٹ پیتا ہے تو اسے سگریٹ نوشی ترک کر دینی چاہیئے۔ یا کم از کم وقتی طور پر چھوڑ دینی چاہیئے۔

۴) اگر مریض کو سانس لیتے وقت پیش آ رہی ہو تو اسے دن میں تین مرتبہ گرم پانی کی

بھاپ دیں۔

۵) اگر مرض کی علامات دو روز تک برقرار رہیں تو ڈاکٹر سے رجوع لازم ہو جاتا ہے۔ وہ معائنے کے بعد مناسب ادویات تجویز کرتا ہے جن میں اینٹی بائیوٹک ادویات بھی شامل ہوسکتی ہیں۔

۶) برانکائی ٹس کسی اور وجہ سے ہوا ہے یا گیس وغیرہ سونگھ لینے سے پیدا ہوا ہے تو آئندہ بھی احتیاط کی ضرورت ہے اور ڈاکٹری معائنے کے بعد یہ تعین کرنا ضروری ہو جاتا ہے کہ ایسا کیوں ہوا اور آئندہ کے لیے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

## کرانک برانکائی ٹس (دائمی سوزش) Chronic Bronchitis

سانس کی نالی کی شدید اور فوری سوزش کے دو تین حملوں کے بعد یہ تکلیف مستقل حیثیت اختیار کرسکتی ہے اور مریض کو کرانک برانکائی ٹس ہوسکتا ہے لیکن بہت سے ایسے مریض جن کے بارے میں یہ خیال ہوتا ہے کہ انہیں سانس کی نالی سوزش ہے، دراصل کسی زیادہ خطرناک بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ مثلاً ٹی بی، ایفائی زیما، یا پھیپھڑوں کا سرطان۔

یہ تکلیف کسی بھی ایسی کمزور کردینے والی بیماری یا کیفیت کی پیچیدگی کے طور پر پیدا ہوسکتی ہے جس میں سانس کی نالی کسی وجہ سے چھڑتی رہے اور اس کی ہلکی ہلکی سوزش ہوتی رہے۔

کرانک برانکائی کی سب سے بڑی وجہ سگریٹ نوشی کو قرار دیا جاتا ہے جس کے باعث سانس کی نالی میں مدافعتی خلیے اور تاریں (Cilia) کام کرنے کے قابل نہیں رہتے اور یوں بار بار بیماری حملہ آور ہوسکتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کو خشک کھانسی ہوتی ہے جو صبح کے وقت زیادہ شدید ہوتی ہے۔

۲) سردی کے موسم میں یا نزلے کے حملے کے دوران کھانسی شدید ہو جاتی ہے اور بلغم آنا شروع ہو جاتا ہے۔

۳) مریض کو سانس لینے میں دقت محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے اور سینے میں سیٹی کی

آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں جو ایک طرح سے دمے ہی کی ایک شکل ہوتی ہے۔

۴) مریض کو بخار عام طور پر نہیں ہوتا۔

۵) علاج نہ کرانے کی صورت میں مرض سال بہ سال شدید تر ہوتا چلا جاتا ہے۔

۶) جدید اینٹی بائیوٹک ادویات کے استعمال سے اس تکلیف کو کافی حد تک قابو کیا جا سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) ڈاکٹر سے رجوع کریں تا کہ یہ تعین کیا جا سکے کہ جس تکلیف کو آپ برانکائی ٹس سمجھ رہے ہیں وہ دراصل کوئی اور خطرناک بیماری تو نہیں۔

۲) سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔

۳) گرد و غبار سے بچنے کی کوشش کریں۔

۴) خوراک میں توازن پیدا کریں۔ زیادہ گوشت سے پرہیز کریں۔ زیادہ تلی ہوئی چیزیں چٹ پٹ کھانے، بیکری کی اشیاء، مٹھائیاں وغیرہ کم استعمال کریں۔ سبزیاں اور پھل کثرت سے استعمال کریں۔

۵) سردی کے موسم میں بازوؤں اور ٹانگوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔ خاص طور پر ٹخنوں اور کلائیوں پر توجہ دیں۔

۶) دن میں ایک مرتبہ گرم پانی کی بھاپ لیں۔

## برانکی ایکٹیسس (Bronchiectasis)

اس تکلیف میں پھیپھڑوں میں موجود ہوا کی چھوٹی بڑی نالیاں پھیل جاتی ہیں۔ پھیپھڑوں کے نچلے حصے کی نالیاں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ ان نالیوں میں پھیلاؤ کے باعث پاکٹ بن جاتی ہیں جن میں انفیکشن رکی رہتی ہے اور مسلسل بیماری کا باعث بنتی ہے۔ اس طریقے سے ریشہ پیدا ہوتا ہے جس میں پیپ خاصی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) مریض کو کھانسی کے شدید دورے پڑتے ہیں اور یہ کھانسی بلغمی ہوتی ہے۔

۲) کھانسی کا دورہ صبح اٹھنے کے ایک آدھ گھنٹے کے بعد شدید تر ہوتا ہے اور رات کو جب سونے کے لیے مریض لیٹتا ہے تو بھی کھانسی کا شدید حملہ ہوتا ہے۔

۳) ریشہ یا بلغم ایک تار کی صورت میں منہ سے لٹک جاتا ہے اور اس تار کا نچلا حصہ گاڑھا اور پیپ والا، درمیانہ حصہ پانی کی طرح کا۔ اور منہ کے پاس اوپر کا حصہ جھاگ والا ہوتا ہے۔

۴) بلغم کا رنگ سبزی مائل، یا خون کی آمیزش والا ہو جاتا ہے۔ نالیوں کے پھیلاؤ کی وجہ ایسی تمام تر تکالیف ہیں جن میں زوردار کھانسی آتی ہو۔ مثلاً دمہ، انفیکشن، پرانی کھانسی۔

اس مرض میں مبتلا افراد کو نمونیا کے حملے کا بہت خطرہ ہوتا ہے۔ بیماری کا اصل علاج موجود نہیں ہے لیکن بڑی حد تک اسے قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے؟

۱) مریض کی قوت مدافعت بڑھانے کی کوشش کریں اور اس کے لیے مناسب آرام، متناسب اور متوازن غذا، تازہ ہوا اور دھوپ ضروری ہوتی ہے۔

۲) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۳) پھیپھڑوں میں جمع ہو جانے والے ریشے کو نکالنے پر توجہ دینی بہت ضروری ہے اور اس کے لیے مریض کو بعض ایسی پوزیشنوں پر لیٹنے کی تربیت دی جاتی ہے جس سے اس کا ریشہ نکل جاتا ہے۔ اگر ایک دفعہ یہ فیصلہ ہو جائے کہ کس پوزیشن میں لیٹنے سے مریض کا ریشہ سب سے زیادہ خارج ہوتا ہے تو پھر مریض دن میں تین چار مرتبہ اس پوزیشن کو اختیار کر کے تکلیف میں افاقہ حاصل کر سکتا ہے۔

## پھیپھڑوں میں پھوڑا (Lung Abscess)

اگر نمونیا ہو جائے تو اس کی ایک پیچیدگی کے طور پر پھیپھڑے میں پیپ اکٹھی ہو سکتی ہے جو پھوڑے کی صورت میں ہوتی ہے۔ اس پھوڑے کی دیگر وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

☆ ناک اور گلے کے آپریشن کے دوران سانس کی نالی میں فاسد مادے کا داخل ہو جانا۔

☆ سانس کی نالی میں کسی چیز کا پڑ جانا اور اس سے متاثرہ جگہ پر ردعمل۔

☆ خون کے ذریعے پھیپھڑوں تک انفیکشن کا پھیل جانا۔

☆ پھیپھڑوں کے پاس کسی جگہ کی انفیکشن کا پھیپھڑے تک آ جانا۔

☆ سینے کی چوٹ

**علامات:**

۱) مریض کو خشک کھانسی ہوتی ہے۔

۲) سینے میں درد ہوتا ہے۔

۳) سانس لینے میں کم یا زیادہ دشواری محسوس ہوتی ہے۔

۴) مریض کو سردی لگتی ہے۔

۵) بے قاعدہ بخار آنے لگتا ہے اور پسینے میں آتے ہیں۔

۶) بلغم خارج ہوتا ہے لیکن یہ اخراج بے قاعدہ ہوتا ہے اور وقفوں سے ہوتا ہے۔

۷) بلغم سے بدبو آتی ہے۔

۸) اگر بلغم کو کسی برتن وغیرہ میں رکھ کر دیکھا جائے تو اس میں تین حصے دکھائی دیتے ہیں۔یعنی پیپ، پانی نما حصہ اور جھاگ۔

اگر پھوڑا پھیپھڑے کے مرکزی حصے میں ہے تو یہ سانس کی بڑی نالیوں سے منسلک ہوسکتا ہے۔ یوں بلغم باہر نکل آتا ہے لیکن اگر پھوڑا سینے کی دیوار کی طرف ہے تو غالباً بذریعہ آپریشن اس پیپ کو نکالا جا سکتا ہے۔

اگر پیپ کو نہ نکالا جائے تو وہ پھیپھڑوں کو مزید نقصان پہنچا سکتی ہے پیپ نہ نکالنے کی صورت میں مریض کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر اس تکلیف کا شک ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر پھوڑا موجود ہو تو پھر

ایسی تکلیف ہے جسے کسی صورت نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ یہ ایک خطرناک بیماری ہے۔

۲) اگر ریشہ اور بلغم خارج ہو رہا ہے تو اسے نکالنے کے لیے جسم کے مخصوص زاویوں پر جسم کو دن تین مرتبہ رکھیں تا کہ مزید بلغم خارج ہو جائے۔

## پھیپھڑے کا سکڑ جانا (Collapsed Lung)

ایٹیلیکٹیسس (Atelectasis) پھیپھڑے سکڑ جانے کو کہتے ہیں۔

بعض اوقات نوزائیدہ بچے میں پیدائش کے وقت ایک پھیپھڑا سکڑا ہوا ہوتا ہے اور ایسی حالت جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔

دوسری صورت میں یہ تکلیف سانس کی نالی یا برونکس میں رکاوٹ پیدا ہونے سے شروع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح پھیپھڑوں پر کسی بیماری کے باعث اگر دباؤ پڑ رہا ہو تو بھی یہ تکلیف لاحق ہو جاتی ہے۔

آپریشن کے بعد کی پیچیدگی کے طور پر بھی پھیپھڑا سکڑ سکتا ہے۔

### علامات:

نوزائیدہ بچوں کی تکلیف کے علاوہ جب یہ تکلیف ہو تو مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں۔

۱۔ تکلیف اچانک شروع ہوتی ہے۔

۲۔ مریض کو سانس لینے میں دشواری پیدا ہو جاتی ہے۔

۳۔ اس کی رنگت اتر جاتی ہے۔

۴۔ سردی کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔

۵۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔

۶۔ سینے میں درد اٹھتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی مرض کی علامات موجود ہوتی ہیں لیکن وہ صرف ڈاکٹر ہی جان سکتا ہے۔ اگر یہ تکلیف آپریشن کے فوراً بعد شروع ہوئی ہو تو ڈاکٹر عموماً اسے شناخت کر لیتے ہیں اور اگر یہ تکلیف خود بخود شروع ہوتی ہے تو پھر بہت جلدی اور ایمرجنسی کے طور پر علاج

کرانے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ تیزی سے جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) آپ گھر میں کچھ بھی نہیں کر سکتے اسے جلد سے جلد ہسپتال لے جائیں۔

## ا- یمفائی زیما (Emphysema)

پھیپھڑے میں چھوٹے چھوٹے ہوا کے خانے بنے ہوتے ہیں۔ ایک خانہ دوسرے خانے سے پتلی سی دیوار کی وجہ سے جدا ہوتا ہے۔ ایمفائی زیما میں یہ دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں اور ہوا میں متعدد خانے آپس میں مل کر بڑے بڑے خانے بن جاتے ہیں۔ ان بڑے خانوں کی کارکردگی نسبتاً محدود ہو جاتی ہے اور یوں پھیپھڑے اپنا کام ٹھیک طرح سے نہیں کر پاتے۔

ایمفائی زیما دمے یا پرانے برانکائی ٹس کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ یا پھر ایک بیماری جسے نیوموکونیوسس (Pneumoconiosis) کہا جاتا ہے وہ بھی یہ تکلیف پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔

ایمفائی زیما عام طور پر پرانے برانکائی ٹس سے پیدا ہوتا ہے اور یہ دونوں امراض تمباکونوشی کرنے والے افراد میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس لیے سگریٹ یا تمباکونوشی کو اس بیماری کی ایک بڑی وجہ قرار دیا جا سکتا ہے۔ یہ بیماری مردوں میں عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) جسمانی کام کرنے یا زیادہ زور لگانے پر مریض کا سانس پھول جاتا ہے۔
۲) جب مریض ہوا باہر نکالتا ہے تو پھیپھڑوں سے سیٹی کی سی آواز آتی ہے۔
۳) شدید کھانسی ہوتی ہے اور بدبودار پتلا ریشہ یا بلغم نکلتا ہے۔
۴) سینے کی ساخت میں آہستہ آہستہ تبدیلی آ جاتی ہے اس حالت کو ''بیرل چیسٹ'' (Barrel Chest) کہا جاتا ہے۔

ایمفائی زیما پھیپھڑوں میں ایسی تبدیلیاں لاتا ہے جو ٹھیک نہیں ہوتیں اور بالآخر یہ

مریض کی موت کا باعث بن سکتی ہیں لیکن حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنے سے مریض کی زندگی نسبتاً آرام دہ اور طویل ہو سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) اگر مریض تمباکو نوشی کرتا ہے تو اسے یہ عادت ترک کر دینی چاہئے۔

۲) مریض کو زیادہ سے زیادہ وقت حرکت میں رہنا چاہئے اور بستر میں لیٹے رہنے کی بجائے چلتے پھرتے رہنا چاہئے۔

۳) مریض کو زیادہ زور والے کام اور ورزش سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس طرح سے پھیپھڑوں پر دباؤ پڑتا ہے۔

۴) مریض کو پھیپھڑوں کی انفیکشن سے بچنا چاہئے کیونکہ ایسی انفیکشن پہلے سے بیمار پھیپھڑوں کو بہت نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اگر انفیکشن ہو جائے تو پھر اس کا فوری علاج کرانا چاہئے۔

۵) ایسی ادویات جو سانس کی نالیوں کو کھولتی ہیں، استعمال کرائی جاتی ہیں۔

۶) ایک ورزش سے مریض کو فائدہ ہو سکتا ہے اور وہ یوں کہ مریض اپنی ہتھیلیوں اور انگلیوں کو پسلیوں کی سامنے کی طرف سب سے نچلے حصے پر رکھے اور پھر سینے کو اوپر اور اندر کی طرف دبائے۔ اس طرح اس کے پھیپھڑوں سے ریشہ باہر نکلنے میں مدد ملتی ہے۔

ہر دفعہ سانس لینے کے بعد اس عمل کو دہرایا جائے اور یہ عمل تقریباً پندرہ مرتبہ کرے۔ یہ عمل دن میں تین یا چار مرتبہ کرے۔ اس مریض کو تکلیف سے کافی حد تک افاقہ ہوتا ہے۔

## نمونیا (Pneumonia)

نمونیا ایک ایسی بیماری ہے جس میں انفیکشن کے باعث پھیپھڑوں میں ورم آ جاتا ہے اور یہ انفیکشن بہت شدید ہوتی ہے۔ ان گنت وائرس اور جراثیم نمونیا کی بیماری لگ سکتے ہیں۔ اگر بیماری پھیپھڑے کے کسی ایک حصہ یا Lobe کو متاثر کرے تو اسے لوبار

(Lobar) نمونیا کہا جاتا ہے۔ اگر بیماری پورے پھیپھڑے میں پھیل جائے اور سانس کی نالی اور اس کی شاخوں کے پاس کی جھلیوں کو متاثر کرے تو اسے برانکونمونیا ( Broncho Pneumonia) کہا جاتا ہے۔

نمونیا دو جوہات سے ایک خطرناک بیماری ہے:

۱) انفیکشن کے پورے جسم پر اثرات شدید ہوتے ہیں۔

۲) انسانی زندگی کا انحصار پھیپھڑوں کے درست کام کرنے پر ہے اور نمونیا پھیپھڑوں کو اس طور پر متاثر کرتا ہے کہ وہ ٹھیک کام نہیں کرتے۔

مثال کے طور پر خوراک کی نالی یا معدے کی بیماری کی صورت میں مریض کھائے پئے بغیر کچھ عرصہ گزار سکتا ہے اور یوں متاثرہ عضو کو آرام مل جاتا ہے لیکن پھیپھڑوں کا کام کسی صورت میں رکنے والا نہیں ہوتا۔ اس لیے انہیں آرام نہیں مل سکتا۔ وہ صبح شام اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے جب کوئی بیماری انہیں شدت سے متاثر کرتی ہے تو مریض کی موت جلدی واقع ہونے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

اینٹی بائیوٹک ادویات کی ایجاد سے پہلے نمونیا انسان کو مارنے والی بیماریوں میں سرفہرست تھی۔ اس دور میں یہ اتفاق بھی ہوتا تھا کہ اگر جسمانی نظام مدافعت نے خود بخود بیماری پر قابو پا لیا تو مریض بچ جاتا تھا اور اگر بیماری حاوی ہو جاتی تھی تو مریض کی موت واقع ہو جاتی تھی۔

آج صورت حال بہت مختلف ہے۔ ایسی ادویات دستیاب ہیں جن کے بروقت استعمال سے نمونیا کو بالکل ختم کیا جا سکتا ہے اگرچہ نمونیا آج بھی انتہائی خطرناک بیماری ہے۔

نمونیا کے مریض کو ادویات کے ساتھ ساتھ جسمانی قوت مدافعت بہتر بنانے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ نمونیا کے جراثیم اور وائرس بہت پھیلے ہوئے ہوتے ہیں اور تقریباً ہر شخص ان کی زد میں ہوتا ہے۔ ہر شخص اس لیے نمونیا کا شکار نہیں ہو جاتا کیونکہ اس کے جسم میں قوت مدافعت اچھی ہوتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے کوئی شخص کمزور ہو جائے، یا اس میں قوت مدافعت کم ہو جائے تو اس پر نمونیا کا حملہ ہو جاتا ہے۔

نمونیا عام نزلے سے شروع ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کثرت شراب نوشی سے بھی

نمونیا کا حملہ ہو سکتا ہے۔ غذا کی کمی کا شکار کمزور افراد اور بچے بھی نمونیا کا جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح شدید درجہ حرارت یعنی سخت گرمی یا سخت سردی بھی نمونیا کے حملے میں معاونت کرتی ہے۔ نمونیا کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں:

### ا۔ نیوموکاکل نمونیا (Pneumococcal Pneumonia)

نیوموکاکس ایک جرثومہ کا نام ہے جو نمونیا کی بیماری پیدا کر سکتا ہے۔ نیوموکاکس کے حملے کی صورت میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہیں۔

۱) مریض اچانک بیمار ہو جاتا ہے۔

۲) اسے شدید سردی لگتی ہے اور وہ کپکپانے لگتا ہے اور تیز بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بخار ۱۰۵ درجے تک بھی پہنچ سکتا ہے۔

۴) مریض کو کھانسی ہوتی ہے اور بلغم میں خون کی آمیزش ہوتی ہے۔

۵) مریض کی سانس لینے کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور ۴۰ فی منٹ تک جا سکتی ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو نمونیا کی یہ بیماری اپنا عمل دو ہفتوں میں مکمل کرتی ہے اور ۳۰ فیصد افراد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## پیچیدگیاں:

نمونیا کے باعث مندرجہ ذیل پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

ا۔ پلیوریسی (Pleurisy) پھیپھڑوں میں پانی پڑ جانا۔

۲۔ ایمپائمہ (Empyema) پھیپھڑوں میں پیپ پڑ جانا۔

۳۔ دل کی انفیکشن (Pericarditis)

۴۔ دماغ کی جھلیوں کی سوزش (Meningitis)

اگر مریض کو بروقت اور مناسب ادویات مل جائیں تو وہ بالکل صحت یاب ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ا) ڈاکٹر کی خدمات حاصل کرنے میں تاخیر نہ کریں اور اگر ممکن ہو تو مریض کو ہسپتال

میں داخل کرا دیں۔

۲) مریض کے خون اور بلغم کا لیبارٹری میں معائنہ کرایا جاتا ہے۔ پنسلین اور اسی سے ملتی جلتی ادویات اس قسم کے نمونیا میں خاصی موثر ثابت ہوتی ہیں۔

۳) مریض کی جان بچانے کے لیے بعض اوقات آکسیجن دینا ضروری ہو جاتا ہے۔

۴) مریض کو کافی مقدار میں پانی اور مشروبات کی ضرورت ہوتی ہے۔

۵) مریض کھانے پینے کے قابل ہو جائے تو اس کی غذا میں کافی مقدار میں حیاتین اور وٹامن موجود ہونے چاہئیں اور ان میں کافی مقدار میں حرارے موجود ہونے چاہئیں۔

## دوسرے جراثیم سے ہونے والا نمونیا:

نیوموکاکس کے علاوہ بھی بعض بیکٹیریا (جراثیم) نمونیہ کا باعث بن سکتے ہیں۔ ان میں سٹرپٹوکاکس، سٹیفلو کاکس، وغیرہ شامل ہیں۔

یہ جراثیم زیادہ تر برانکو نمونیا پیدا کرتے ہیں۔ اس قسم کا نمونیہ اچانک بھی ہوسکتا ہے اور آہستہ آہستہ بھی ظاہر ہوسکتا ہے۔

یہ عام طور پر دوسری بیماریوں کی پیچیدگی کے طور پیدا ہوتا ہے۔ جیسے وائرل انفیکشن، وائرل نمونیا، انفلوئنزا۔

اس نمونیا کی پیچیدگیاں تقریباً وہی ہیں جو نیوموکاکل نمونیا میں پیدا ہوتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

یہ بات اہم ہے کہ بیماری کے بعد جتنی جلدی لیبارٹری ٹیسٹ کرائے جائیں اتنا ہی اچھا ہے۔ ان ٹیسٹوں کی بنیاد پر مناسب اور موثر ادویات کا فوری اور باقاعدہ استعمال شروع کیا جاتا ہے۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کا استعمال لیبارٹری کے ذریعے معلوم کئے جانے والے جرثومے کو سامنے رکھ کر کیا جاتا ہے۔

عمومی دیکھ بھال کا اصول وہی ہے جو اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔

## مکسڈ نمونیا (Mixed Pneumonia)

اس قسم کے مونیا میں ان گنت یا متعدد جراثیم پھیپھڑوں پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

اس حملے کی وجہ سے جسمانی قوت مدافعت میں کمی اور کمزوری کو قرار دیا جا سکتا ہے۔ ایسے افراد جو مختلف کمزور کرنے والی بیماریوں مثلاً خسرہ، برانکائی ٹس، انفلوئنزا، ایمفائی زیما، دل کے امراض، گردے کے امراض، سرطان یا شدید چوٹ کا شکار ہوں۔ وہ اس قسم کے نمونیا کا شکار بھی آسانی سے ہو سکتے ہیں۔ اس لیے یہ نمونیا عام طور پر زیادہ عمر کے افراد پر حملہ کرتا ہے۔

### علامات:

۱) علامات آہستہ آہستہ ظاہر ہوتی ہیں۔

۲) پہلے سے موجود بیماری کی علامات، نمونیا کی علامات کو دبا دیتی ہیں۔

۳) مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔

۴) اسے کھانسی آتی ہے اور سانس لینے میں دقت پیش آتی ہے جبکہ کھانسی کے ساتھ بلغم بھی خارج ہوتا ہے۔

۵) شرح اموات، اس مرض میں زیادہ ہے اور اس کی وجہ پہلے سے موجود بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر اس مرض کی صورت میں ''براڈ سپیکٹرم'' اینٹی بائیوٹک ادویات استعمال کرتے ہیں۔ یعنی ایسے اینٹی بائیوٹک جو مختلف جراثیم کو قابو کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔

## پرائمری اے ٹپیکل نمونیا:

بظاہر صحت مند نوجوان افراد کو یہ تکلیف ہو جاتی ہے اور عام طور پر اسے انفلوئنزا وغیرہ کا حملہ سمجھا جاتا ہے۔

### علامات:

۱) تکلیف عام نزلہ زکام کی طرح شروع ہوتی ہے۔

۲) دوسروں کو آسانی سے لگ جاتی ہے اور بہت سے افراد بیک وقت اس تکلیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۳) شدید اور خشک کھانسی شروع ہو جاتی ہے۔

۴) بخار ہو جاتا ہے۔

۵) مریض کا گلا بیٹھ جاتا ہے اور سر درد ہوتا ہے۔

۶) پٹھوں اور جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔

۷۔ مریض نقاہت اور کمزوری محسوس ہو جاتا ہے۔

اس تکلیف میں شرح اموات ایک فیصد سے بھی کم ہے۔

یہ مرض غالباً ''مائی کو پلازمات'' جرثومے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

ڈاکٹر سے رجوع کریں اور عمومی احتیاطی تدابیر جو اوپر بیان کی جا چکی ہیں، انہیں اپنائیں۔

### وائرس نمونیا:

نمونیا کی یہ قسم وائرس کے حملے سے پیدا ہوتی ہے اور وائرس کی متعدد اقسام اس نمونیے کی وجہ بنتی ہیں۔ اس بیماری کی علامات بھی نمونیا خصوصاً اے ٹپیکل نمونیا سے ملتی جلتی ہیں لیکن اس تکلیف میں یہ علامات زیادہ ہوتی ہیں۔

عملی طور پر وہی کچھ کرنا چاہیئے جو نمونیا کی دوسری اقسام میں تجویز کیا گیا ہے۔

### پھیپھڑوں پر ورم (Pulmonary oedema)

یہ ایک جان لیوا بیماری ہے جس میں پھیپھڑوں پر ورم آ جاتا ہے اور ان میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ یہ ورم تقریباً کسی اور بیماری کی پیچیدگی کے طور پر سامنے آتا ہے۔

### وجوہات:

۱۔ اگر دل فیل ہو رہا ہو۔

۲۔ اگر گردے فیل ہو رہے ہوں۔

۳۔ متعدی بیماریوں میں سے چند ایک

۴۔ زہریلی گیس یا بخارات کے اثرات۔

### علامات:

۱) علامات آہستہ آہستہ بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔ لیکن عموماً یہ علامات اچانک ظاہر ہوتی ہیں۔
۲) مریض کو سینے میں دباؤ اور درد کا احساس ہوتا ہے۔
۳) اس کے سانس مشکل سے آتے ہیں۔
۴) مریض کو مستقل تھوڑی تھوڑی کھانسی ہوتی رہتی ہے۔
۵) کھانسی کے ساتھ جھاگ دار اور بعض اوقات خون آلود مواد نکلتا ہے۔ جو گلے اور ناک سے بیک وقت خارج ہوتا ہے۔
۶) مریض صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔
۷) علامات چند گھنٹوں میں دور بھی ہوسکتی ہیں لیکن اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ تکلیف بڑی تیزی سے جان لیوا ثابت ہوسکتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) مریض کو فوراً ہسپتال پہنچائیں یا ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔
۲) اس دوران مریض کے سر کے نیچے چار پانچ تکیے رکھ دیں اور اس کا سر اونچا رکھیں۔ بہتر ہے اگر وہ تقریباً بیٹھنے کی حالت میں لیٹا ہو۔
۳) مریض کے کندھوں کے نیچے بھی تکیہ رکھ دیں۔
۴) مریض کو پینے کے لیے کچھ نہ دیں۔

## پلمونری انفاکشن (Pulmonary Infarction)

پھیپھڑوں کی سرخ رگ کی کسی شاخ میں گر جما ہوا خون یا کوئی اور چیز رک جائے تو یہ نالی بند ہو جاتی ہے۔ یہ رگ جس کا نام پلونری آرٹری (Pulmonary Artery) ہے، دل سے پھیپھڑوں کو خون سپلائی کرتی ہے۔ اس رگ میں جما ہون خون رک جاتا ہے۔ یہ جما ہوا خون کسی اور جگہ سے چل کر بھی یہاں آ سکتا ہے۔ نتیجے کے طور پر خون کی سپلائی بند یا کم ہو جانے کے باعث پھیپھڑوں کا متعلقہ حصہ خون کی کمی کا شکار ہو کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور اس جگہ کی موت واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

وجوہات:

☆ نیلی رگوں میں خون کا انجماد

☆ دل کی خاص طرح کی بیماری

☆ شدید ضربات

☆ سرجری کے بعد بعض مریضوں میں یہ تکلیف ہوسکتی ہے۔

**علامات:**

۱۔ سینے میں شدید کاٹ دار درد ہوتا ہے جو کندھے کی طرف جاتا ہے۔

۲۔ سانس لینے میں دقت پیدا ہوتی ہے۔

۳۔ کھانسی تنگ کرتی ہے اور بلغم میں خون کی آمیزش ہوتی ہے۔

۴۔ مسلسل ہچکی لگ جاتی ہے۔

۵۔ مریض بے چین ہو جاتا ہے اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے اور وہ پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔

۶۔ مریض کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔

۷۔ شدید صورت میں مریض صدمے کی حالت میں بھی چلا جاتا ہے۔

یہ تکلیف ایک خطرناک تکلیف ہے۔ نتیجہ کیا نکلتا ہے اس کا انحصار متاثرہ حصے کے حجم پر ہے۔

بروقت، فوری اور مناسب علاج سے مریض کی جان بچائی جاسکتی ہے اور ایسا کرنا صاف ہسپتال میں ہی ممکن ہے۔

**کیا کرنا چاہیئے:**

۱) اگر مریض کو یہ تکلیف گھر میں ہوتی ہے تو بلاتاخیر اسے ہسپتال پہنچائیں یا فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) اگر مریض صدمے کی حالت میں چلا گیا ہے تو صدمے سے نکالنے کے لیے اسے ابتدائی طبی امداد دیں۔

## ایمپائی ایما (Empyema)

ایمپائی ایما کا مطلب ہے جسم کے کسی حصے یا خلاء میں پیپ پڑ جانا۔ پھیپھڑوں اور سینے کی دیوار کے درمیان ایک خالی جگہ موجود ہوتی ہے جسے پلیورل کیوٹی ( Pleural Cavity ) کہتے ہیں۔ ایمپائی ایما میں اس خالی جگہ میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

### علامات:

۱۔ مریض میں شدید انفیکشن کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۲۔ بے قاعدہ اور شدید بخار ہو جاتا ہے۔

۳۔ مریض کو بہت پسینہ آتا ہے۔

۴۔ طبی معائنے اور ایکسرے سے مرض کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔

اگر پیپ کی مقدار کم ہو تو اسے بذریعہ سرنج سینے کی دیوار کے ذریعے نکالا جا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ اپنایا جاتا ہے کہ سینے پر پسلیوں کی درمیانی جگہ کو اچھی طرح صاف کر کے اس میں سے سرنج کی سوئی گزاری جاتی ہے اور پھر سرنج کو پیچھے کھینچ کر پیپ نکالی جاتی ہے۔ اس دوران اینٹی بائیوٹک دوائی کو بھی متاثرہ جگہ تک پہنچا دیا جاتا ہے۔

اگر پیپ کی مقدار زیادہ ہو تو بڑے آپریشن (نسبتاً) کی ضرورت ہوتی ہے اور اس میں سینے کی دیوار میں سوراخ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اینٹی بائیوٹک ادویات اس مرض کو قابو کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

ظاہر ہے ایسی تکلیف کی صورت میں آپ مریض کو گھر پر نہیں رکھ سکتے۔ آپ کو ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال چلے جانا چاہئے۔

## پلیورسی (Pleurisy)

پلیورسی میں پھیپھڑوں کی جھلیوں پر ورم آ جاتا ہے۔ پلیورسی کی سب سے عام وجہ، پھیپھڑوں کی تپ دق یا ٹی بی ہے۔ اس کے علاوہ بعض جراثیم مثلاً نیوموکاکس اور سرپٹوکاکس بھی اسی تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔

### علامات:

۱۔ شروع میں ان جھلیوں میں سوزش پیدا ہوتی ہے اور وہ سانس کے عمل کے دوران آپس میں رگڑ کھاتی ہیں اور مریض کو سینے میں شدید درد ہوتا ہے اور ایسی آواز پیدا

ہوتی ہے جو ڈاکٹر سیٹھو سکوپ کے ذریعے سن سکتا ہے۔

۲۔ اگر مریض کو چھینک آ جائے، کھانسی آ جائے یا گہرا سانس لے تو اس کا درد شدید تر ہو جاتا ہے اور ایسا لگتا ہے جیسے سینے میں کوئی تیز دھار آلہ چبھو دیا گیا ہو۔

۳۔ اس مرض میں بعد میں متاثرہ جگہ پر پانی اکٹھا ہو جاتا ہے اور اگر ایسا ہو جائے تو مریض کا درد کم ہو جاتا ہے۔

۴۔ پانی کی مقدار بہت کم بھی ہو سکتی ہے اور اس قدر زیادہ بھی کہ آدھے سے زیادہ پھیپھڑا اس سے متاثر ہو جاتا ہے اور چھاتی کا آدھا حصہ متاثر ہو کر پھیپھڑے کو دبانے لگ جاتا ہے۔

اس طرح پلیورسی کی بعض شکلوں میں مریض کے پیٹ میں بھی درد ہوتا ہے جو کندھے کی طرف جاتا محسوس ہوتا ہے۔

بچوں میں پلیورسی یا نمونیا کا درد پیٹ سے شروع ہوتا محسوس ہوتا ہے جس سے شک پڑتا ہے کہ بچے کا معدہ خراب ہے یا اسے اپنڈکس کی تکلیف محسوس ہوتی ہے حالانکہ دراصل یہ تکلیف پلیورسی کی ہوتی ہے۔ اس لیے اس بیماری میں بہت محتاط ڈاکٹری معائنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اگر اس مرض کی علامات سے ملتی جلتی علامات ظاہر ہونے لگیں تو ڈاکٹر سے فوری مشورہ کرنا چاہیے۔

۲) اس دوران مریض کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔

۳) اسے حرکت دیتے وقت جھٹکا نہ لگنے دیں ورنہ اس کی تکلیف بڑھ جائے گی۔

۴) اسے اچھی غذا دیں۔

۵) متاثرہ جگہ پر چمٹ جانے والے ٹیپ لگا دیں تاکہ یہ جگہ کم سے کم حرکت کرے۔

# تپ دق

## (Tuberculosis)

تپ دق یا ٹی بی کو پھیپھڑوں کی بیماری کہا جاتا ہے لیکن وہاں سے اس کے جراثیم جسم کے کسی بھی حصے پر حملہ کر سکتے ہیں۔ یہ بیماری ایک جرثومے، ٹوبرکل بیسلس Tubercle Bacillis کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ یہ جراثیم انسان تک گردوغبار کے ذریعے اور بیمار آدمی کے سانس یا ناک اور گلے کی رطوبیت کے ذریعے پہنچتے ہیں۔ خاص طور پر اگر مریض کھانس رہا ہو یا چھینک رہا ہو۔

یہ جراثیم بلغم میں کئی دن تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ جراثیم سردی برداشت کر جاتے ہیں لیکن خشکی میں زیادہ دیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ یہ جراثیم ابلتے ہوئے پانی میں فوراً مر جاتے ہیں اسی طرح دھوپ اور تازہ ہوا میں بھی مر جاتے ہیں۔

اگر آپ پانی کو یا کسی مائع کو آدھ گھنٹہ تک ابالتے رہیں تو یہ جراثیم مر جاتے ہیں۔ جب یہ جراثیم پھیپھڑوں میں پہنچ کر اپنے قدم جما لیتے ہیں تو پھر وہاں تیزی سے بڑھتے ہیں۔ ٹی بی کی ایک قسم ایسی ہے جو جانوروں یعنی مویشیوں میں ہوتی ہے۔ یہ جراثیم آدمیوں کو بھی متاثر کرتے ہیں لیکن ان میں یہ لمف گلینڈ اور ہڈیوں پر حملہ آور ہوتے ہیں اور پھیپھڑوں پر ان کا حملہ کم ہوتا ہے۔

تپ دق کے جراثیم ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک مختلف طریقوں سے منتقل ہوتے ہیں۔ بعض لوگ زمین پر تھوکتے ہیں۔ ان کی تھوک میں یہ جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے چند جراثیم خشک ہو کر مٹی کے ساتھ مل جاتے ہیں اور جب ہوا چلتی ہے تو ہوا کے ذریعے یہ جراثیم صحت مند افراد کی سانس کی نالی میں داخل ہو سکتے ہیں یا پھر جوتوں کے ساتھ لگ کر گھر میں داخل ہو سکتے ہیں۔ بچے ایسی جگہوں پر کھیلتے ہیں ان کے ہاتھوں سے ان کے

منہ تک یہ جراثیم پہنچ سکتے ہیں۔ اسی طرح چمچوں، کھانے کے برتنوں کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل ہو جاتے ہیں۔

تپ دق کا مریض خود اگر دودھ دوہے یا اسے ہاتھ لگا تا رہے تو یہ جراثیم دودھ میں چلتے جاتے ہیں لیکن جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ ابالنے سے دودھ میں موجود یہ جراثیم مر جاتے ہیں۔

ٹی بی کے مریض سے براہ راست انداز میں بیماری زیادہ آسانی سے منتقل ہو جاتی ہے۔ایک تپ دق کی مریض ماں جب اپنے بچے کو چومتی ہے تو جراثیم بچے تک منتقل ہو سکتے ہیں۔ جب یہ جراثیم انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں تو پھیپھڑوں سے چھینک آنے یا کھانسنے سے خارج ہو جاتے ہیں یا ایسا ہو سکتا ہے۔اسی طرح اگر جراثیم خوراک کی نالی میں گئے ہیں تو معدے کا تیزاب ممکن ہے انہیں مار دے۔اسی طرح اگر یہ جراثیم خون میں داخل ہو جائیں تو یہ سفید ذروں کے ہاتھوں ختم ہو جاتے ہیں لیکن اگر جراثیم ان مدافعتی مراحل سے بچ جائیں تو انہیں جسم میں کوئی نہ کوئی جگہ مل جاتی ہے جو عام طور پر پھیپھڑے ہوتے ہیں اور آئندہ سطروں میں ہم پھیپھڑوں کی تپ دق ہی کی بات کریں گے۔

پھیپھڑوں کا اپنا مدافعتی نظام ہے۔ جب جراثیم ان میں داخل ہوتے ہیں تو کچھ خلیے ان کی طرف بڑھتے ہیں اور ان کے گرد دیوار بنا دیتے ہیں۔ یہ دیوار اور اس کے اندر موجود مواد مل کر ٹوبرکل Tubercal بناتے ہیں۔اس مجموعہ کے اندر ٹی بی کے جراثیم لڑتے رہتے ہیں۔اس دوران پھیپھڑے کا متاثرہ حصہ خراب ہو جاتا ہے اور جراثیم بھی مر جاتے ہیں اور بیماری اسی قدر نقصان کر کے رک جاتی ہے۔

لیکن پھیپھڑوں میں نمی، اندھیرا اور گرمی ہوتی ہے اور ایسے ماحول میں جراثیم دوبارہ زندہ ہو جاتے ہیں اور تیزی سے مقدار میں بڑھتے جاتے ہیں۔اسی تیزی سے خون کے سفید خلیے ان پر حملہ آور ہوتے رہتے ہیں اور اکثر جیت جاتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے جسم کی قوت مدافعت میں کمی واقع ہو جائے تو یہ جراثیم جیت جاتے ہیں۔

پھیپھڑوں میں اگر متاثرہ جگہ زیادہ نہ بھی ہو تو جراثیم تب بھی اس سے نکل کر لمف گلینڈ تک پہنچ جاتے ہیں۔

تپ دق کے لیے ایک ٹیسٹ کیا جاتا ہے جسے ٹوبرکولین ٹیسٹ کہا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ میں ٹوبرکولین کی ایک تھوڑی مقدار بذریعہ انجکشن جلد میں لگائی جاتی ہے۔ اگر انسان کے اندر ٹی بی کے متعلق حساسیت موجود ہے تو انجکشن کی جگہ ایک دو دن میں پھول جاتی ہے اور اس میں سرخی آ جاتی ہے۔ اگر ایسا ہو جائے تو ٹیسٹ کو مثبت کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مریض کے اندر جراثیم داخل ضرور ہوئے ہیں اور اس کا جسم ان کا مقابلہ کرتا رہا ہے۔

جن لوگوں کا ٹیسٹ مثبت نکل آئے انہیں اگر علامات موجود ہیں تو معائنہ کرانا چاہیے لیکن اکثر لوگوں میں اس طرح نتیجہ نکلنے کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ وہ بیمار ہیں۔

اس بیماری میں سے بچنے کا بنیادی کلیہ یہ ہے کہ انسان اپنی غذا اور عمومی صحت کو بہت بہتر رکھے۔ اچھا جسم خود بخود اس بیماری کو روک لیتا ہے۔

تپ دق کی اصل وجہ ان جراثیم کا حملہ ہی ہوتا ہے لیکن کام کی زیادتی، مشکل وقت، تناؤ، پریشانی، حوصلہ شکنی اور اس طرح کے دیگر عوامل اس بیماری کے پرانے ساتھی رہے ہیں۔ یہ عوامی جراثیم کا کام آسان کر دیتے ہیں۔

لیکن سب سے اہم بات یہ ہے تپ دق کا مریض اپنی بے احتیاطی یا دوسروں کی لاپرواہی کے سبب بیماری پھیلاتا ہے اور یوں یہ سلسلہ چل نکلتا ہے۔

## عمومی علامات:

۱) مریض جلدی تھک جاتا ہے اور ایسا بغیر کسی واضح وجہ کے ہوتا ہے۔

۲) مریض کا وزن گرنے لگتا ہے۔

۳) اس کی بھوک کم ہو جاتی ہے اور اسے بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔

۴) اگر پھیپھڑے متاثر ہوئے ہوں تو مریض کو کھانسی آنے لگتی ہے۔

۵) مریض کو بلغم کے ساتھ خون آنے لگتا ہے۔ شروع میں خون کی مقدار زیادہ ہوتی ہے بعد میں کم ہو جاتی ہے۔

۶) اگر پھیپھڑے زیادہ متاثر ہو گئے ہوں تو سینے میں تیز درد اٹھتا ہے ڈاکٹر تشخیص کے لیے مندرجہ ذیل لائحہ عمل اختیار کرتا ہے۔

علامات پر توجہ دینے سے، ایکسرے کرانے سے، خون ٹیسٹ کرانے سے، چند مزید

ٹیسٹوں کے ذریعے۔

## علاج کے مختلف طریقے:

تپ دق کو مکمل طور پر ختم کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ علاج بروقت اور پوری تندہی سے کیا جائے۔ تاخیر سے مرض بے قابو ہو جاتا ہے اور مریض کی موت کا سبب بن سکتا ہے۔ علاج کے طریقوں میں ادویات، سینی ٹوریم میں آرام دہ زندگی، بوقت ضرورت آپریشن وغیرہ شامل ہیں لیکن یہاں ہم ان کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔

## گھر پر دیکھ بھال:

یہ حیران کن بات ہے کہ اکثر مریض چند ہفتے کے آرام اور علاج سے بہت بہتر ہو جاتے ہیں ان کی بھوک واپس آ جاتی ہے۔ کھانسی کم ہو جاتی ہے اور جسم بھرنا شروع ہو جاتا ہے۔ ادویات کا استعمال اور آرام اسے بہت جلد بہتر حالت میں لے آتا ہے لیکن بہتری کی یہ حالت مریض کے اندر رجحان پیدا کرتی ہے کہ وہ علاج کی طرف سے غافل ہو جائے اور یہ بہت خطرناک بات ہے۔

اسے اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہیئے اور جب تک وہ نہ کہے ادویات کا استعمال جاری رکھنا چاہیئے۔

مریض کو گھر میں روشن ہوا دار کمرے میں رہنا چاہیئے اور اس کمرے میں اس کے سوا کسی شخص کو نہیں رہنا چاہیئے۔

خوراک کے معاملے میں خاصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ مریض کو ایک پاؤ سے آدھ کلو دودھ روزانہ دیں۔
☆ ایک یا دو انڈے روزانہ کھلائیں۔
☆ بہت ساری سبزیاں استعمال کریں۔
☆ مچھلی کے تیل کی گولیاں استعمال کرائیں۔
☆ غذا اتنی بھرپور اور متوازن ہونی چاہیئے کہ مریض کی جسمانی کمزوری دور کر دے۔
☆ مریض کے برتن علیحدہ ہونے چاہئیں۔

مرض کے علاج کے دوران ایک مرحلہ آتا ہے جب مریض دوسروں کے لیے خطرہ نہیں رہتا لیکن ڈاکٹر ہی اس وقت کا تعین کر سکتا ہے ابتدائی با قاعدہ علاج کے تقریباً ڈیڑھ دو ماہ تک مریض تپ دق پھیلانے کے خطرے سے پاک ہو جاتا ہے۔

## احتیاطی تدابیر:

مریض کے تھوک اور بلغم کو کسی علیحدہ برتن یا ٹشو پیپرز کے بیگ میں ڈالنا چاہئے اور اسے علیحدہ رکھنا چاہئے بعد میں جلا دینا چاہئے۔

مریض کی دل شکنی کی بجائے اس کا دل بہلائیں۔ اس کے دوستوں کو چاہئے کہ وہ اس سے ملیں لیکن یہ ملاقاتیں بہت طویل اور تھکا دینے والی نہیں ہونی چاہئیں۔

مریض کے اہل خانہ کا طبی معائنہ کرانا چاہئے تاکہ اگر ان میں سے کسی ایک میں بیماری موجود ہو تو اس کا علاج کیا جا سکے۔ اسی طرح گھر میں موجود کوئی بزرگ اس بیماری کا پرانا مریض ہو سکتا ہے اور وہ اپنی تکلیف کو دمہ یا برانکائٹس خیال کر سکتا ہے۔ ایسے افراد کا معائنہ بھی ضروری ہے۔

دوران علامات مریض کے بظاہر تندرست ہونے کے باوجود اس پر بیماری کے اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں اور وہ محسوس کرتا ہے کہ اسے دوائی سے خاص افاقہ نہیں ہوا۔ ایسا ہو سکتا ہے اور یہ بات مریض کو ذہن میں رکھنی چاہئے۔ اسے چاہئے کہ جونہی وہ کوئی علامات محسوس کرے مثلاً اس کے تھوک یا بلغم میں خون آ جائے یا بخار دوبارہ ہونا شروع ہو جائے تو اپنے معالج کے پاس جائے۔

## کیا کرنا چاہئے؟

۱) آرام اور مناسب غذا اس بیماری کے علاج میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

۲) ادھر ادھر کے ٹوٹکوں میں وقت ضائع نہ کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۳) محض صحت افزاء مقام پر جانے سے بیماری ٹھیک نہیں ہو جاتی۔ اس کے لیے ڈاکٹری علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴) تپ دق کی ادویات مقدار میں زیادہ ہوتی ہیں اور علاج کئی مہینوں اور بعض اوقات ۲

سال تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔ اس لیے مستقل مزاجی اور مناسب علاج اس مرض پر قابو پانے کے لیے ضروری ہیں۔

## تپ دق کی دوسری شکلیں:

تپ دق پھیپھڑوں کے علاوہ دوسرے اعضاء پر بھی حملہ آور ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل اعضاء اس بیماری سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

### ۱- مثانہ:

مثانے کی ٹی بی، گردوں کی ٹی بی سے لگتی ہے۔ اس بیماری میں مثانے کی مستقل اور شدید سوزش رہتی ہے۔

مریض کو بار بار پیشاب آتا ہے اور پیشاب کے درمیان تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج مشکل ہوتا ہے اور جب تک گردے ٹھیک نہ ہوں مثانہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ گردوں اور مثانے کی تپ دق کا علاج ادویات سے کیا جاتا ہے اور کامیاب رہتا ہے لیکن بعض اوقات گردے کو آپریشن کے ذریعے نکالنا پڑتا ہے۔

### ۲- ہڈیاں اور جوڑ:

ہڈیوں اور جوڑوں کی تپ دق مویشیوں کے ذریعے پھیلتی ہے۔ یہ بیماری بچپن اور نوجوانی میں شروع ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں کے ان سروں پر تپ دق ہوتی ہے جو جوڑوں کے قریب ہوتے ہیں اور جوڑ بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔

بعض اوقات تپ دق ہڈیوں سے نکل کر بذریعہ خون پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اور مریض کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

اس کا علاج موثر ہے اور ہر مریض کی انفرادی بیماری دیکھ کر علاج کیا جاتا ہے۔

## پھیلی ہوئی تپ دق (Disseminated Tuberculosis)

جسم میں موجود تپ دق کے کسی بھی ٹھکانے سے جراثیم نکل کر خون میں داخل ہو سکتے ہیں اور پورے جسم میں بیماری پھیل جاتی ہے جہاں یہ جراثیم جاتے ہیں وہاں تپ دق کے ٹوبرکل بن جاتے ہیں اور جسم میں لاتعداد ٹوبرکل بن جاتے ہیں۔

علامات:

☆ مرض تیزی سے بڑھتا ہے اور اس کا دورانیہ دو سے چھ ہفتے ہوتا ہے۔

☆ اس دوران مریض کو تیز بخار ہوتا ہے۔

☆ اس کا وزن تیزی سے گرتا ہے

☆ اسے شدید پسینے آتے ہیں

☆ اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے

☆ سر میں درد ہوتا ہے، چکر آتے ہیں، زبان خشک ہوتی ہے۔

☆ اس کا پیٹ پھول جاتا ہے۔

☆ خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

اگر اسے بروقت اور کافی علاج سے قابو میں نہ کیا جائے تو بڑی تیزی سے وہ مریض کو موت کے منہ میں دھکیل دیتی ہے۔

## آنتوں کی تپ دق:

آنتوں تک ٹی بی کے جراثیم یا تو خون کے ذریعے پہنچتے ہیں یا خوراک کی نالی کے ذریعے۔ زیادہ تر وجہ یہ بنتی ہے کہ مریض اپنے ہی بیمار پھیپھڑوں سے نکلنے والا بلغم نگل لیتا ہے۔

آنتوں میں ٹوبرکل بن جاتے ہیں اور ان میں زخم نمودار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح آنتوں کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں اور بالآخر آنتوں کی دیواریں آپس میں رکاوٹ پیدا کر دیتی ہیں۔

علامات:

۱) مریض کو اسہال اور دست لگ جاتے ہیں یا پھر باری باری قبض اور اسہال کی تکلیف ہوتی ہے۔

۲) پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیٹ دبانے پر بھی درد ہوتا ہے۔

۳) پاخانے میں خون آتا ہے۔

۴) اگر دست لگے رہیں تو مریض کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔

۵) اگر آنتوں کا راستہ بند ہو گیا ہے تو آپریشن کرنا پڑتا ہے۔

جدید ادویات اور طریق علاج سے اس بیماری پر قابو پانا ناممکن ہے۔

## گردے:

گردوں کی تپ دق نوجوانوں کی ہوتی ہے اور پہلے ہمیشہ ایک گردہ متاثر ہوتا ہے۔ جب ایک گردے میں انفیکشن بہت بڑھ جاتی ہے تو دوسرا گردہ بھی متاثر ہو جاتا ہے۔

### علامات:

☆ پیشاب بار بار اور تکلیف سے آتا ہے۔

☆ پیشاب زردی مائل اور گدلا ہوتا ہے۔

☆ بخار عام طور پر نہیں ہوتا۔

☆ کمزوری، وزن کا گرنا اور دیگر علامات موجود ہوتی ہے۔

## نرخرے کی تپ دق (Tb of Larynx)

پھیپھڑوں کی تپ دق میں نرخرہ متاثر ہو سکتا ہے۔ نرخرے میں پہلے سوزش ہوتی ہے اور پھر زخم بن جاتے ہیں۔

مریض کی آواز بیٹھ جاتی ہے اسے کھانسی ہوتی ہے اور نگلتے وقت اسے درد ہوتا ہے۔

اس تکلیف کی تشخیص کے لیے ماہر امراض گلا سے رجوع ضروری ہے۔ ادویات سے بیماری قابو میں آ جاتی ہے لیکن زخم پوری طرح مندمل ہونے میں خاصی دیر لگا دیتے ہیں۔

## لمف نوڈ کی تپ دق:

لمف نوڈ یا گلٹیوں کی تپ دق بچپن سے شروع ہوتی ہے۔ اگر گردن کی گلٹیاں متاثر ہو جائیں تو یہ سوج جاتی ہیں اور ان میں بہت معمولی درد ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ کوئی سوجن زدہ گلٹی پھٹ جاتی ہے اور اس میں گاڑھی پیپ اور مادہ خارج ہوتا ہے۔ ایسی گلٹی کو بذریعہ آپریشن نکلوانا پڑتا ہے۔

ایسی گلٹیاں جو سانس کی نالی کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے وہ ٹی بی سے لازماً متاثر ہوتی ہیں اگر مریض کو پھیپھڑوں کی تپ دق ہو۔

اسی طرح آنتوں کی جھلی میں موجود گلٹیوں میں بھی تپ دق کے جراثیم پہنچ جاتے ہیں اور انہیں متاثر کر دیتے ہیں۔

تپ دق دماغ کی جھلیوں تک پہنچ سکتی ہے۔ اسی طرح عورت کے پوشیدہ اعضاء تک بھی اس کی رسائی ممکن ہے۔ جلد، پیٹ کی جھلی، مرد کے اعضائے مخصوصہ، غرض جسم کے کسی بھی حصے پر یہ اثر انداز ہو سکتی ہے۔

اس بیماری کا بروقت اور مناسب علاج ہی اس سے نجات حاصل کرنے کا واحد طریقہ ہے۔

# دل کی بیماریاں

دل انسانی جسم کا مضبوط ترین پٹھا یا Muscle ہے۔ اس کا کام خون کو پمپ کرنا ہے۔ یہ خون سرخ رگوں، نیلی رگوں کے ذریعے سینکڑوں میل کا فاصلہ طے کر کے جسم کے ہر حصے میں پہنچتا ہے۔ خون آکسیجن اور قوت بخش اجزاء جسم کو فراہم کرتا ہے اور فالتو مواد کو جسم سے نکالتا ہے۔ دل ہر وقت حرکت میں رہتا ہے اور اپنا کام کرتا رہتا ہے۔

ماں کے پیٹ میں جب بچے کی عمر ایک ماہ ہوتی ہے تو دل دھڑکنا شروع کر دیتا ہے اور پھر دل کی دھڑکن انسان کی موت تک جاری رہتی ہے۔ خون کی جو مقدار ایک منٹ میں دل کے ذریعے پمپ ہوتی ہے وہ تقریباً ساڑھے چار سے پانچ لٹر تک ہوتی ہے۔

دل انسانی مٹھی کے سائز کا ہوتا ہے اور سینے میں مرکزی ہڈی کے پیچھے واقع ہوتا ہے اور بائیں جانب اس کی دھڑکن محسوس ہوتی ہے۔

نبض دل کی دھڑکن ہی کا دوسرا نام ہے اور اسے بہترین طریقے سے کلائی پر محسوس کیا جا سکتا ہے۔ نبض یا دل کی دھڑکن کی رفتار ساری زندگی تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

بچے کے ابتدائی دنوں میں یہ رفتار ۱۴۰ فی منٹ ہوتی ہے۔ ۱۰ برس کی عمر تک رفتار ۹۰ فی منٹ تک آ جاتی ہے۔ بالغ مرد جب وہ جاگ رہا ہو لیکن آرام کر رہا ہو، تو اس کی نبض کی رفتار ۷۰۔۷۲ فی منٹ ہوتی ہے۔ خواتین میں یہ رفتار نسبتاً تیز ہوتی ہے۔ یعنی ۷۸ سے ۸۲ فی منٹ۔

اگر آدمی سویا ہوا ہو تو رفتار ۶۰۔۶۵ فی منٹ ہوتی ہے۔ نبض کی یہ رفتار اوسط کے طور پر دی گئی ہے۔ تھوڑا بہت فرق ہر انسان میں پایا جا سکتا ہے۔

## دل کی بیماریوں سے کیسے بچا جا سکتا ہے:

دل کی بیماریاں رحم مادر میں شروع ہو سکتی ہے۔ بعض بیماریاں ایسی ہیں جو دوران

حمل ہو جائیں تو بچے میں پیدائشی طور پر دل کی بیماری موجود ہو سکتی ہے۔ مثلاً جرمن خسرہ۔ اسی طرح دوران حمل سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین کے بچوں پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے اور بچہ نسبتاً کمزور اور دوران خون کی کمزوری کا شکار ہو سکتا ہے۔ اسی طرح دوران حمل مختلف ادویات کھانے سے بھی بچے پہ اثر پڑ سکتا ہے۔

اگر آدمی پیدائش طور پر صحت مند دل کے ساتھ پیدا ہو تو بھی وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا دل مختلف وجوہات سے کمزور اور بیمار ہو سکتا ہے۔

دل کی بیماری میں کردار ادا کرنے والے مختلف عوامل پر غور کیا جاتا رہا ہے۔ مختلف ماحولیاتی عوامل کا تجزیہ کیا گیا ہے لیکن حتمی طور پر نہیں کہا جا سکتا کہ دل کی بیماری کا اصل سبب کیا ہے۔ خوراک، سگریٹ نوشی، ذہنی دباؤ، جسمانی ورزش کا نہ ہونا، وغیرہ۔ سب کو دل کی بیماریوں کا باعث قرار دیا جاتا ہے۔

اس بیماری سے بچنے کے لیے اصول کے طور پر یاد رکھیں کہ خوراک متوازن اور مناسب ہونی چاہئے اور میں معیار اور مقدار دونوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

وزن مناسب رکھیں اور جسم کو بڑھنے نہ دیں

سگریٹ نوشی ترک کر دیں

باقاعدگی سے ہلکی پھلکی ورزش کرتے رہیں۔

ان باتوں پر باقاعدگی سے عمل کر کے دل کی بیماریوں سے خاصی حد تک بچا جا سکتا ہے۔

## انجائنا یا دل کا دورہ (Angina Pectoris)

اس تکلیف میں مریض کے سینے میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے جس سے اسے سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ درد سینے کے اوپر والے حصے میں ہوتا ہے اور اس کی وجہ دل کو خون پہنچانے والی نالیوں میں سے کسی ایک یا دو کی سوزش یا بندش ہوتی ہے۔

درد عام طور پر جسمانی ورزش یا مشقت کے دوران شروع ہوتا ہے اور اگر فوراً آرام کر لیا جائے تو درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

خون کی نالیوں میں بیماری کے علاوہ جسم میں خون کی شدید کمی یعنی انیمیا

(Anaemia) سے بھی مندرجہ بالا صورت پیدا ہوسکتی ہے۔

## علامات:

۱) درد سینے کے سامنے اور اوپر والے حصے میں شروع ہوتا ہے اور یہاں سے درد جبڑے کی طرف یا بائیں بازو کی طرف سفر کرتا ہے۔ بعض اوقات دائیں بازو میں بھی درد ہوسکتا ہے۔

۲) درد کو بیان کرتے وقت مریض اپنے سینے میں تنگی اور گھٹن کا احساس، بوجھ، نچوڑنے والا درد یا کچلنے والا درد کہتے ہیں اور بعض اوقات وہ اسے سینے میں جلن کی طرح محسوس کرتے ہیں۔

یہ درد کبھی ایسے نہیں ہوتا جیسے چاقو اتار دیا جائے یا ایسا درد جس میں نبض چلنے کی کیفیت محسوس ہو۔

۳) درد عام طور پر جسمانی ورزش یا زیادہ حرکت سے شروع ہوتا ہے اور چند منٹ تک رہتا ہے۔ آرام کرنے سے یہ درد چلا جاتا ہے۔

## دورانیہ:

ایک دفعہ دل کا درد شروع ہو جائے تو پھر بار بار ہونے لگتا ہے۔ علاج سے درد کی شدت اور حملوں کی تعداد کو کم کیا جا سکتا ہے اور بعض اوقات بالکل ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات علاج کے باوجود دورے جاری رہتے ہیں اور ان میں افاقہ نہیں ہوتا۔

## وجوہات:

۱) مشقت خصوصاً چلنے پھرنے کے دوران خاص طور پر اگر آپ سیڑھیاں یا ڈھلوان جگہ پر چڑھ رہے ہوں۔

۲) سردی کا موسم

۳) جذبات۔ شدید غصہ، جذباتی بحث مباحثہ، تشدد، صدمہ وغیرہ۔

## پیچیدگیاں:

۱۔ خون کا جما ہوا لوتھڑا۔ خون کی شریانوں میں بن کر انہیں بند کرسکتا ہے۔

۲- بار بار کے دوروں سے دل کے متاثرہ حصے کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

## گھر میں کیا کیا جا سکتا ہے:

☆ درد کی صورت میں بیٹھ جائیں اور آرام کریں۔ اگر آپ باہر سڑک پر چل رہے ہیں تو فوراً رک جائیں۔ چند منٹوں میں درد کو رک جانا چاہیئے۔

☆ جذباتی صورت حال کو قابو میں کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ ایسی حالت میں ہونے والے درد کو روکنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔

☆ اگر گھر میں سکون آور دوائی موجود ہے تو وقتی طور پر اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ورزش بند کریں اور جسمانی کام ترک کر دیں کیونکہ دورے کے دوران جسمانی مشقت سخت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

## کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے:

ممکن ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں لیکن مندرجہ ذیل حالت میں لازمی اور فوری طور پر ڈاکٹری معائنہ کرانا چاہیئے۔

۱۔ اگر درد ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک دور نہیں ہوتا۔

۲۔ اگر آپ کو پہلے اس قسم کی تکلیف کبھی نہیں ہوئی۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

۱) ڈاکٹر حملے کی وجہ اور نوعیت جاننے کی کوشش کرے گا۔ اگر حملہ معمولی ہے تو شاید کسی دوائی کی ضرورت نہ پڑے اور آپ کو آئندہ کے لیے حفاظتی تدابیر کے بارے میں بتایا جائے لیکن اگر دورہ شدید تھا تو پھر آپ کو ادویات استعمال کرنے کا مشورہ دیا جائے گا۔

۲) اگر میڈیکل علاج ناکام ہو جائے تو دل کا آپریشن تجویز کیا جائے گا۔

## روک تھام:

۱) ایسی حالتوں اور حرکتوں سے گریز کریں جن سے درد شروع ہو جاتا ہو۔ مثلاً ٹھنڈے

موسم میں پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائیں۔
آپ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائی کسی بھی مشقت والے کام سے پہلے استعمال کریں۔
۲) سگریٹ نوشی ترک کردیں۔
اپنے وزن کو اپنے قد اور عمر کے مطابق قابو میں رکھیں۔
آہستہ آہستہ جسمانی ورزش کریں لیکن یہ خیال رہے کہ ورزش اتنی ہلکی پھلکی ہو کہ درد شروع نہ ہو جائے۔

اس سارے علاج اور روک تھام کے دوران اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔ یاد رکھیے دل کے درد سے نجات مل سکتی ہے بشرطیکہ آپ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔ ورزش اور سگریٹ نوشی سے پرہیز اس سلسلے میں اہم ترین عوامل ہیں۔

## دل کے والو کی بیماری (Aortic value Disease)

دل کا والو جسے ایورٹک والو (Aortic Value) کہتے ہیں۔ دل کے پمپ کرنے والے حصے وینٹریکل سے نکلنے والی بڑی نالی میں موجود ہوتا ہے۔ جب دل خون کو زور سے خارج کر لیتا ہے تو اس والو کو بند ہو جانا چاہئے تاکہ دل سے نکل جانے والا خون واپس دل میں داخل نہ ہو سکے۔

بیماری کی صورت میں دل کا یہ والو پھول جاتا ہے اور دل کے پمپ ہونے کے بعد پوری طرح بند نہیں ہو پاتا جس کی وجہ سے خون دل میں دوبارہ داخل ہو جاتا ہے اور دل پر دباؤ ڈالتا ہے۔ اس بیماری کو انکمپی ٹنس یا Aortic Incompetence کہتے ہیں۔ ایک دوسری صورت میں یہ والو سکڑ جاتا ہے اور اس حالت کو سٹینوسس یا Aortic Stenosis کہتے ہیں۔

## انکمپی ٹنس (Aortic Incompetence)

علامات:

۱) معمولی تکلیف کی صورت میں علامات موجود نہیں ہوتیں اور بیماری سامنے نہیں آتی۔
۲) بیماری سامنے آنے کی صورت میں مریض کو سانس پھولنے کی تکلیف ہوتی ہے۔

## وجوہات:

اس بیماری کی وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

☆ بچپن میں جوڑوں کا بخار Rheumatic Fever
☆ والو میں سختی پیدا ہو جانا
☆ انفیکشن
☆ دل کے پیدائشی نقائص

## گھر میں کیا ہوسکتا ہے:

مریض کو ایسی مشقت سے پرہیز کرنا چاہئے جس سے اسے سانس چڑھ جائے۔

## کب ڈاکٹر کے پاس جانا ضروری ہے:

اگر سانس پھولنے میں شدت پیدا ہو جائے۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

۱) وہ سانس پھولنے کی تکلیف کو ادویات سے ختم کرنے کی کوشش کرے گا۔
۲) متاثرہ حصے کو بذریعہ آپریشن ٹھیک کیا جا سکتا ہے اور آپریشن کا انحصار مریض کی عمومی صحت اور عمر پر ہوتا ہے۔

## بیماری سے متعلق امکانات:

معمولی لیک (Leak) کی صورت میں مریض بغیر کسی خاص تکلیف کے نارمل طبعی زندگی گزار سکتا ہے۔

لیک زیادہ ہو تو دل فیل ہوسکتا ہے۔لیکن اس صورت میں ادویات سے تکلیف پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

سرجری مسئلے کو حل کرسکتی ہے لیکن اس کے اپنے خطرات ہوتے ہیں۔

## سٹی نوسس (Aortic Stenosis)

اس حالت میں دل سے نکلنے والی بڑی رگ کے اندر موجود والو تنگ ہو جاتا ہے اور خون کی گردش میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر دماغ اور دل کی رگوں میں خون کی سپلائی ناکافی ہو جاتی ہے۔

### وجوہات:

پیدائشی طور پر یہ نقص موجود ہوسکتا ہے۔
انفیکشن اس کا باعث بن سکتی ہے۔
شریانوں میں سختی پیدا ہونے سے یہ بیماری ہوسکتی ہے۔

### علامات:

۱) دل کا دورہ یا انجائنا کی تکلیف ہو جاتی ہے۔
۲) سانس پھولتی ہے۔
۳) مریض کو اچانک کھڑے ہونے سے چکر آنے لگتے ہیں۔
۴) ورزش کرنے سے اس کا دل بیٹھ جاتا ہے اور وہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔

### گھر میں کیا کیا جاسکتا ہے:

زیادہ جسمانی مشقت سے پرہیز کریں اور لیٹنے کے بعد یا بیٹھ کر اچانک اٹھنے میں احتیاط کریں۔

وزن بڑھنے سے روکیں۔ سگریٹ اور شراب سے پرہیز کریں۔

### کب ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے:

اگر آپ کا دل کا درد ہو، آپ بے ہوش ہو جائیں یا چکر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو اپنی بیماری کی موجودگی کا علم ہے اور آپ میں پہلے سے موجودہ علامات میں اضافہ ہوگیا ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

**ڈاکٹر کیا کرے گا:**

۱- ایکسرے کرائے گا۔ ای سی جی کرائے گا اور دیگر ٹیسٹ کرائے گا۔

۲- انفیکشن کی صورت میں اینٹی بائیوٹک ادویات دے گا۔

**امکانات:**

اگر تکلیف اتفاقاً سامنے آ گئی ہے اور علامات زیادہ نہیں ہیں، تو تکلیف زیادہ نہیں بڑھے گی۔

شدید تکلیف کی صورت میں دل فیل ہوسکتا ہے۔

## دل کی دھڑکن کی بیماریاں

### ایٹرئیل فبری لیشن (Atrial Fibrillation)

ایٹریا۔ (Atria) دل کے اندر دو خانوں کو کہتے ہیں جہاں دل کی دھڑکن کی رفتار کا تعین ہوتا ہے۔ یہاں سے دھڑکن کا آغاز ہو کر پورے دل پر پھیل جاتی ہے۔

مذکورہ بالا بیماری میں دھڑکنیں اپنا مخصوص آہنگ کھو بیٹھتی ہیں اور دل بے قاعدگی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ بعض اوقات یہ تکلیف دوروں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے لیکن اکثر اوقات اگر ایک مرتبہ شروع ہو جائے تو پھر مستقل طور پر یہ تکلیف رہتی ہے۔

یہ تکلیف عام طور پر عمر رسیدہ لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔

**علامات:**

۱) دل کی دھڑکن کا احساس ہوتا رہتا ہے (عام طور پر دل دھڑکتا ہے تو ہمیں پتہ نہیں چلتا)۔

۲) مریض کا سانس پھولنے لگ جاتا ہے۔

۳) مریض کو تھکاوٹ اور غیر واضح تکلیف کا احساس ہوتا ہے۔

۴) بعض اوقات کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی۔ اتفاقیہ طور پر میڈیکل معائنے سے اس

بیماری کا پتہ چلتا ہے۔

۵) دوروں کی شکل میں بیماری لگے تو ایک دورہ چند منٹ سے لے کر چند گھنٹوں تک رہتا ہے اور کئی سالوں تک بار بار دورے پڑتے ہیں بالآخر مریض کو ہر وقت تکلیف رہنے لگتی ہے۔

۶) مستقل رہنے والی تکلیف کا علاج نہ کیا جائے تو خود بخود دور نہیں ہوتی۔

### وجوہات:

۱۔ وجہ اکثر اوقات نامعلوم ہے۔
۲۔ پیدائشی طور پر دل کا نقص۔
۳۔ تھائرائڈ غدود کیا زیادہ کارکردگی (Thyrotoxicosis)

### پیچیدگیاں:

۱) دل کا سائز بڑھ سکتا ہے اور پھیپھڑوں میں خون جمع ہونے سے ان میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ مریض کے ٹخنے سوج جاتے ہیں اور دل فیل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو سانس پھولنے کی شکایت ہوتی ہے اور اس کی نبض بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔

۲) پھیپھڑوں کی خون کی رگوں میں لوتھڑا جم جاتا ہے اور اس سے شدید نقصان ہوتا ہے۔

### گھر میں کیا کرنا چاہیئے:

اگر آپ کو یہ تکلیف ہوگئی ہے اور دورہ پڑ گیا ہے تو فوراً بیٹھ جائیں اور دیر تک آرام کریں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

۲) ڈاکٹر آپ کا معائنہ کرے گا اور اگر دل اس وقت بھی بے قاعدگی سے دھڑک رہا ہو تو اسے تشخیص میں دقت نہیں ہوگی۔ وہ ای سی جی کرے گا اور نتیجے پر پہنچ جائے گا۔

۳) اگر آپ کا دورہ ختم ہو چکا ہے تو ڈاکٹر کے لیے یہ فیصلہ مشکل ہو جائے گا کہ آپ کو کیا

ہوا تھا اور وہ زیادہ تفصیلی معائنہ کرے گا۔

۴) چونکہ خون میں لوتھڑے بننے کا امکان ہوتا ہے اس لیے وہ خون کو جمنے سے روکنے کی ادویات دے گا۔ اگر ادویات اور ڈاکٹری مشورہ جاری رکھا جائے تو یہ تکلیف دور نہ بھی ہو تو انسانی جان کے لیے زیادہ خطرے کا باعث نہیں بنتی۔ اگرچہ مکمل طور پر مریض صحت یاب نہیں ہوتا۔

## ایٹریل فلٹر (دل کا پھڑکنا یا اختلاج قلب) (Atrial Flutter)

یہ عام بیماری نہیں ہے اور اس میں دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے اگرچہ اس میں بے قاعدگی پیدا نہیں ہوتی۔

یہ بیماری بھی عمر رسیدہ لوگوں میں ظاہر ہوتی ہے جن کے دل وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کمزور ہو چکے ہوتے ہیں۔

### علامات:

۱۔ علامات اچانک سامنے آتی ہیں۔

۲۔ دل کی تیز دھڑکن کا مریض کو شدید احساس ہوتا ہے۔

۳۔ مریض کا سانس پھول جاتا ہے۔

۴۔ چلنے پھرنے یا جسمانی کام کرنے سے سینے میں درد شروع ہو جاتا ہے جو دل کے دورے کا درد ہوتا ہے۔

دھڑکن کی تیزی اکثر اوقات جاری رہتی ہے تاوقتیکہ علاج سے اسے قابو میں کر لیا جائے۔

### وجوہات:

۱۔ مایو کارڈیل انفارکشن، یعنی دل کے دورے کے نتیجے میں دل کے کسی ایک حصہ کی موت۔

۲۔ دل کی پیدائشی خرابیاں۔

۳۔ دل کا دورہ اور اس طرح دیگر تکالیف۔

۴۔ جوڑوں کا بخار۔

## گھر میں کیا کرنا چاہئے:

آرام کریں اور بستر میں لیٹے رہیں اور ڈاکٹر کو بلائیں۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

ڈاکٹروں کی رفتار کو کم کرنے کی کوشش کرے گا ایسا وہ گردن پر ایک طرف دباؤ ڈال کر بھی کرسکتا ہے۔

وہ ای سی جی کرائے گا اور غالباً مریض کو ہسپتال میں داخلے کا مشورہ دے گا تاکہ تکلیف کی اصل وجہ کی تشخیص ہو سکے اور علاج کیا جا سکے۔

## دل کے پٹھے کی بیماری (Cardiomypathy)

یہ ایسی بیماری ہے جس میں دل کا پٹھا آہستہ آہستہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے دھڑکنے کا ردھم خراب ہو جاتا ہے اور دل بالآخر فیل ہو جاتا ہے۔ یہ تکلیف عمر کے کسی حصے میں بھی ہوسکتی ہے۔

### علامات:

۱۔ مریض کا سانس پھولنے لگتا ہے۔
۲۔ اسے کھانسی کی شکایت ہوتی ہے۔
۳۔ اسے دل کا دورہ پڑنے لگتا ہے۔

یہ ایک سست رو لیکن بڑھنے والی تکلیف ہے اور مریض کئی سال تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کی وجہ معلوم نہیں لیکن وراثت کا کردار موجود ہوتا ہے اس طرح کثرت شراب نوشی سے بھی اس تکلیف کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

## کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے:

جب بھی بغیر کسی واضح وجہ کے آپ کا سانس پھولنے لگے یا آپ کو کھانسی رہتی ہو یا پھر جسمانی ورزش کرنے سے دل کی تکلیف ہو جاتی ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

ڈاکٹر مرض کا مختلف ادویات سے علاج کرے گا اور خاص ٹیسٹ کرائے گا تاکہ مرض کی اصل قسم اور وجہ دریافت کی جا سکے۔

اس قسم کے ٹیسٹوں میں یہ بھی شامل ہوسکتا ہے کہ مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دل کے پٹھے کا ایک چھوٹا ٹکڑا نکال کر اس کا لیبارٹری میں معائنہ کرایا جائے۔

مریض کے دل کا آپریشن بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر مرض کی علامات ایک مرتبہ ظاہر ہو جائیں تو بیماری پہلے ہی سے کافی بڑھ چکی ہوتی ہے لیکن علاج سے بیماری پر کافی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔

## دل کی پیدائشی بیماریاں:

اوسطاً ۱۰۰ بچوں میں سے ایک بچہ دل کے کسی نہ کسی نقص کے ساتھ پیدا ہوتا ہے یہ نقص بعض اوقات اتنا معمولی ہوتا ہے کہ بچہ بالکل نارمل اور صحت مند زندگی گزار سکتا ہے اور بعض نقائص اتنے خطرناک ہوتے ہیں کہ بچہ زندہ نہیں رہ پاتا۔ ان دو انتہاؤں کے درمیان بہت سے امراض آتے ہیں۔

### علامات:

۱) بعض اوقات کوئی علامت سامنے نہیں آتی اور عام ڈاکٹری معائنے کے دوران نقص سامنے آتا ہے یا ڈاکٹر مریض کو بتاتا ہے۔
۲) مریض کو جسمانی ورزش یا کام کاج سے سانس پھولنے کی تکلیف ہوتی ہے۔
۳) بچے کا جسم نشوونما نہیں پاتا۔
۴) بچہ جلدی تھک جاتا ہے۔
۵) بچے کی جلد کی رنگت نیلگوں ہوتی ہے۔

ان بیماریوں کی واضح وجہ معلوم نہیں۔ بعض ادویات سے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ اگر انہیں دوران حمل استعمال کیا جائے تو بچہ نقص کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔

## پیچیدگیاں:

معمولی نقائص اس وقت خطرناک ہو سکتے ہیں جب ان میں انفیکشن ہو جائے اگر خرابی بڑی ہو تو دل میں پمپ کرنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے اور مریض کا سانس پھولنے لگتا ہے جو بڑھ کر بالآخر دل کی ناکامی کا سبب بنتا ہے۔

## کب ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے؟

۱) اگر بچہ رونے، زور لگانے یا آرام کرنے کے دوران نیلا ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) اگر ذراسی جسمانی مشقت پر بچے کا سانس پھول جاتا ہو۔

۳) اگر بچہ جسمانی یا ذہنی طور پر مناسب طور پر پھل پھول نہ رہا ہو۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

ڈاکٹر مرض کا مختلف ادویات سے علاج کرے گا اور خاص ٹیسٹ کرائے گا تاکہ مرض کی اصل قسم اور وجہ دریافت کی جا سکے۔

اس قسم کے ٹیسٹوں میں یہ بھی شامل ہو سکتا ہے کہ مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دل کے پٹھے کا ایک چھوٹا ٹکڑا نکال کر اس کا لیبارٹری میں معائنہ کرایا جائے۔

مریض کے دل کا آپریشن بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر مرض کی علامات ایک مرتبہ ظاہر ہو جائیں تو بیماری پہلے ہی سے کافی بڑھ چکی ہے لیکن علاج سے بیماری پر کافی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔

## دل کی پیدائشی بیماریاں:

اوسطاً ۱۰۰ بچوں میں سے ایک بچہ دل کے کسی نہ کسی نقص کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ یہ نقص بعض اوقات اتنا معمولی ہوتا ہے کہ بچہ بالکل نارمل اور صحت مند زندگی گزار سکتا ہے اور بعض نقائص اتنے خطرناک ہوتے ہیں کہ بچہ زندہ نہیں رہ پاتا۔ ان دو انتہاؤں کے درمیان بہت سے امراض آتے ہیں۔

### علامات:

۱) بعض اوقات کوئی علامت سامنے نہیں آتی اور عام ڈاکٹری معائنے کے دوران نقص

سامنے آتا ہے یا ڈاکٹر مریض کو بتاتا ہے۔

۲) مریض کو جسمانی ورزش یا کام کاج سے سانس پھولنے کی تکلیف ہوتی ہے۔

۳) بچے کا جسم نشوونما نہیں پاتا۔

۴) بچہ جلدی تھک جاتا ہے۔

۵) بچے کی جلد کی رنگت نیلگوں ہوتی ہے۔

ان بیماریوں کی واضح وجہ معلوم نہیں۔ بعض ادویات سے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ اگر انہیں دوران حمل استعمال کیا جائے تو بچہ نقص کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔

## پیچیدگیاں:

معمولی نقائص اس وقت خطرناک ہو سکتے ہیں جب ان میں انفیکشن ہو جائے۔ اگر خرابی بڑی ہو تو دل میں پمپ کرنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے اور مریض کا سانس پھولنے لگتا ہے جو بڑھ کر بالآخر دل کی ناکامی کا سبب بنتا ہے۔

## کب ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے:

۱) اگر بچہ رونے، زور لگانے یا آرام کرنے کے دوران نیلا ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) اگر ذرا سی جسمانی مشقت پر بچے کا سانس پھول جاتا ہو۔

۳) اگر بچہ جسمانی یا ذہنی طور پر مناسب طور پر پھل پھول نہ رہا ہو۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

۱۔ ڈاکٹر بچے کے سینے کا ایکسرے کرائے گا اور اس کی ای سی جی کرے گا۔

۲۔ امراض قلب کے خصوصی ڈاکٹر اور شعبے میں بچے کو بھجوائے گا۔

۳۔ بعض امراض میں دل کا آپریشن۔ صحت یابی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

## بچاؤ کی تدابیر:

ماؤں کو مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں۔

۱۔ دوران حمل جتنا ممکن ہو سکے صحت مند رہنے کی کوشش کریں۔

۲۔ دوران حمل خصوصاً ابتدائی تین ماہ میں ادویات کا کم سے کم استعمال کریں۔
۳۔ دوران حمل لگنے والے حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔

# دل کی جھلی کی سوزش

یہ بیماری عام نہیں لیکن انتہائی خطرناک اور جان لیوا بیماری ہے۔ اس بیماری میں دل کی اندرونی سطح پر انفیکشن کے سبب سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ انفیکشن دل کے والوز اور خون میں پھیل کر مہلک ثابت ہوتی ہے۔

**علامات:**

۱) کسی واضح وجہ کے بغیر مریض کو تیز بخار ہو جاتا ہے اور جو بار بار اتر کر پھر چڑھ جاتا ہے۔

۲) بعد میں مریض کے جسم پر خارش اور دانے نکل آتے ہیں۔ اس کے جوڑ سوج جاتے ہیں۔ اسے فالج کا حملہ ہوسکتا ہے اور اس کا دماغ ماؤف ہوسکتا ہے۔

یہ بیماری کئی ہفتے تک موجود رہتی ہے تاوقتیکہ اس کا علاج شروع کر دیا جائے۔

**وجوہات:**

۱) جسم میں جراثیم داخل ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور دل تک پہنچتے ہیں لیکن دل کی شدید انفیکشن عام طور پر اسی صورت میں ہوتی ہے جب دل کی پیدائشی طور پر کمزور یا کسی نقص کا شکار ہو یا جوڑوں کے بخار کے سبب کمزور ہو چکا ہو۔

۲) اس انفیکشن کی سب سے عام وجہ دانتوں کا علاج اور کسی دانت کا نکالنا قرار دیا جا سکتا ہے۔

۳) سرجری مثلاً مثانے کے آپریشن، بڑی آنت کے آپریشن، پیشاب کی نالی میں ٹیوب کا گزارنا۔ اس عمل کے دوران جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

۴) جسم پر زخموں کے ذریعے بھی جراثیم خون میں داخل ہو جاتے ہیں۔

### پیچیدگیاں:

اگر انفیکشن کا بروقت اور مناسب علاج نہ کیا جائے تو پورے جسم میں بذریعہ خون پھیل جاتی ہے اور دیگر اعضاء خصوصاً دماغ کی سوزش کا سبب بن جاتی ہے۔ اسی طرح گردوں اور پھیپھڑوں تک یہ بیماری پھیل سکتی ہے۔

### کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے:

فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں گھر میں کوئی علاج نہیں کیا جا سکتا۔

### ڈاکٹر کیا کرے گا:

ڈاکٹر خون کی لیبارٹری سے معائنہ کرائے گا اور پھر ادویات تجویز کرے گا۔

### احتیاط:

اگر کسی مریض کا دل کمزور ہو یا اس میں پیدائشی نقص موجود ہو تو ایسے مریضوں پر آپریشن کے دوران زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

## دل کا بیٹھ جانا (Fainting Attacks)

دل کے بیٹھ جانے سے مراد یہ ہے کہ کوئی بھی شخص وقتی طور پر بے ہوش ہو جائے یا گر جائے تو اسے ہم دل کا بیٹھ جانا کہیں گے۔

### علامات:

۱) دل کے بیٹھنے سے پہلے کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور یہ اچانک ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات مریض کو سر کے ہلکے پن کا احساس ہوتا ہے۔ اسے چکر آتے ہیں اور اسے ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔

۲) بعض اوقات دورہ پڑنے سے پہلے مریض کو جمائیاں آتی ہیں متلی ہوتی ہے، پسینہ آتا ہے اور اسے کمزوری یا دل کے تیز دھڑکنے کا احساس ہوتا ہے۔

۳) مریض جب تکلیف کا شکار ہو جاتا ہے تو اس کی نبض سست ہو جاتی ہے اور اس کے چہرے کی رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔

### وجوہات:

۱) حبس اور گرمی کا موسم۔

۲) کسی وجہ سے دماغ کو خون کی سپلائی میں وقتی کمی۔

۳) خون دیکھنے، صدمے یا خوف کا ردعمل۔

۴) ایک ہی حالت میں تادیر کھڑا رہنا۔

۵) اچانک کھڑے ہو جانا۔ خاص طور پر اگر مریض گرم بستر سے اچانک اٹھے۔ اسی طرح زور لگانے کے بعد مثلاً پیشاب یا پاخانہ کرنے کے بعد اگر اچانک کھڑا ہو جائے۔

۶) اگر گردن کو اچانک اوپر یا ایک طرف موڑا جائے تو خون کی شریانوں پر دباؤ پڑ جاتا ہے اور دماغ کو خون کی سپلائی میں کمی آ جاتی ہے۔

۷) دل کی بیماریوں میں جب دل میں خون پمپ کرنے کی صلاحیت کم ہو جائے۔

۸) خون کی کمی اور خون کی بعض بیماریاں۔

۹) بخار یا کوئی اور جسم کو کمزور کرنے والی بیماری۔

۱۰) حمل یا ماہواری میں خون کا زیادہ ضائع ہونا۔

۱۱) بھوک

۱۲) طویل اور لمبی کھانسی کا دورہ۔

۱۳) مرگی کا دورہ۔

### گھر میں کیا کرنا چاہیئے:

اگر آپ کو اندازہ ہو گیا ہے کہ تکلیف ہونے والی ہے تو فوراً سیدھے لیٹ جائیں۔ اگر آپ کے سامنے کسی کو یہ تکلیف ہو گئی ہے تو اسے فوراً لٹا کر اس کے کسے ہوئے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔ خصوصاً پیٹ، گردن اور سینے کے کپڑے، اسے بیٹھنے نہ دیں اور اس کے گھٹنے یا ٹانگیں جسم سے نسبتاً اونچے کر دیں یعنی پاؤں کے نیچے دو تکیے رکھ دیں۔ اس پر نظر رکھیں اور اگر وہ ایک دو منٹ میں ٹھیک نہیں ہوتا تو مصنوعی تنفس وغیرہ دینے کے لیے تیار

رہیں۔

## کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے:

۱) اگر تکلیف کی کوئی واضح وجہ موجود نہ ہو۔

۲) اگر تکلیف کے دوران مریض کی دیگر حرکات نارمل نہ ہوں۔

۳) اگر تکلیف کسی اور بیماری مثلاً خون کی کمی کی علامات کے طور پر ظاہر ہو یا یہ تکلیف بار بار ہو جاتی ہو۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

ڈاکٹر کسی خطرناک بیماری کی موجودگی یا عدم موجودگی کا فیصلہ کرے گا اور خون کا معائنہ کرائے گا۔

## بچاؤ:

اچانک جسم کی پوزیشن تبدیل کرنے سے گریز کریں۔اچانک کھڑے نہ ہوں۔ تادیر ایک ہی پوزیشن میں کھڑے ہونے سے پرہیز کریں۔ یا ہر ایسی حرکت سے بچیں جس سے آپ کو تکلیف ہو جاتی ہو۔

## دل کی ناکامی (Heart Failure)

دل جب مطلوبہ مقدار یا مطلوبہ صلاحیت سے جسم کو خون مہیا نہ کر سکے اور کمزور ہو جائے اور پورے جسم میں خون پہنچانے کے لیے درکار پمپ کرنے کی طاقت میں کمی آ جائے، یا کسی وجہ سے خون پوری مقدار میں دل کو واپس نہ جا سکے تو اسے ہم دل کی ناکامی کہتے ہیں۔

جب یہ تکلیف شروع ہوتی ہے تو ابتداء میں دل اس کا مقابلہ کرتا ہے اور صلاحیت میں کمی کو پورا کرنے کے لیے زیادہ زور سے دھڑکنے لگتا ہے لیکن بعض اوقات ایسا اچانک ہو جاتا ہے اور دل کو اس کمزوری کا مقابلہ کرنے کی مہلت نہیں ملتی مثلاً دل کی شریانوں میں لوتھڑے کا آ جانا۔ایسی صورت میں مریض اچانک صدمے کی حالت کا شکار ہو جاتا ہے۔

دل کی ناکامی سے جسم کے دوسرے اعضاء کے کام میں بھی خلل پڑتا ہے۔خصوصاً گردے کام ٹھیک طرح سے نہیں کر پاتے اور جسم سے فاضل مائع خارج نہیں ہو پاتا اور جسم

میں اکٹھا ہو کر دل پر مزید بوجھ ڈال دیتا ہے۔

## علامات:

مندرجہ ذیل علامات موجود ہوتی ہیں۔ اگر دل کی ناکامی شدید اور فوری ہو تو یہ علامات ہر وقت موجود رہتی ہیں لیکن اگر تکلیف زیادہ شدید نہ ہو تو علامات صرف جسمانی مشقت یا ورزش کے دوران ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) سانس پھولنا۔ سانس پھولنے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات سینے سے سیٹی کی آواز بھی آتی ہے اور بعض اوقات یہ تکلیف اتنی ہی شدید ہوتی ہے جتنی دمے کے مریض کو۔

۲) مستقل کھانسی کی شکایت رہتی ہے۔

۳) مریض سوتے وقت سر کو اونچا رکھتا ہے کیونکہ اس سے اسے آرام ملتا ہے۔

۴) مریض کے پیروں اور ہاتھوں پر سوجن آجاتی ہے جو شام کے وقت بڑھ جاتی ہے۔

## وجوہات:

۱) بلند فشار خون۔

۲) خون کی شدید کمی۔

۳) دل کی رفتار اور اس کے ردھم کو متاثر کرنے والی بیماریاں۔

۴) پھیپھڑوں کی شدید بیماریاں۔ مثلاً دمہ، برانکائٹس وغیرہ۔

۵) دل کے والوز کی بیماریاں۔

۶) دل کے پٹھے کی بیماریاں اور سوزش۔

۷) دل کا دورہ اور دل کی شریانوں میں لوتھڑے آجانا وغیرہ۔

۸) تھائرائڈ غدود کا ضرورت سے زیادہ کام کرنا۔ (Thyrotoxicosis)

۹) سگریٹ نوشی، موٹاپا اور فربہی اور بعض شدید بیماریاں۔

## گھر میں کیا کرنا چاہیئے:

اگر حملہ ہو جائے تو بیٹھ جائیں اور آرام کریں۔

## کب ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے:

۱۔ اگر بغیر کسی واضح وجہ کے سانس پھول رہا ہو۔
۲۔ اگر مستقل کھانسی کی شکایت ہو۔
۳۔ اگر پیروں یا ہاتھوں پر سوجن ہو جائے۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا؟

وہ پیشاب آور ادویات دے گا۔ لیبارٹری ٹیسٹ کرائے گا۔ درست تشخیص کرنے کی کوشش کرے گا اور بوقت ضرورت مریض کو ہسپتال میں داخلے کا مشورہ دے گا۔

## بچاؤ کی تدابیر:

سگریٹ نوشی ترک کر دیں جن لوگوں کو دل کی ناکامی کی تکلیف ایک مرتبہ ہو چکی ہو یا جنہیں ڈاکٹر نے بتایا ہو کہ ان میں اس بیماری کا قوی امکان پایا جاتا ہے، وہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

۱) ورزش کو ایک خاص حد تک رکھیں اسے بڑھنے نہ دیں۔
۲) شدید جسمانی مشقت یا ورزش سے گریز کریں۔
۳) سیڑھیاں چڑھتے وقت احتیاط سے کام لیں اور آہستہ آہستہ چڑھیں۔ ضرورت پڑنے پر رک جائیں اور پھر آرام سے چڑھنا شروع کریں۔
۴) ایک وقت میں زیادہ مقدار میں پانی نہ پئیں۔
۵) ڈاکٹر کے تجویز کردہ نسخے کے مطابق باقاعدگی سے ادویات استعمال کریں۔

## مائٹرل ان کمپی ٹنس (Mitral Incompetence)

مائٹرل والو دل کی دھڑکن پر، خون کے دل بائیں ایٹریم (Atrium) میں واپس جانے سے روکتا ہے اور اس طرح دل کے پمپ کرنے کی طاقت بحال رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس بیماری میں چونکہ والو پوری طرح بند نہیں ہو پاتا اس لیے جب دل پمپ کرتا ہے تو تھوڑا سا خون بائیں وینٹریکل Ventrical سے واپس بائیں ایٹریم میں چلا جاتا ہے اور یوں دل کا کام خاصا متاثر ہو جاتا ہے۔

## علامات:

بغیر کسی وجہ سے مریض کا سانس پھولنے لگتا ہے اور یہ تکلیف مستقل ہوتی ہے۔

## وجوہات:

سب سے عام وجہ جوڑوں کا بخار ہے جو عام طور پر بچپن میں ہوتا ہے۔ یہ تکلیف اس بخار کے فوراً بعد شروع ہو جاتی ہے۔

۲۔ بہت کم مریضوں میں اس بیماری کی وجہ سے دل کے پیدائشی نقص بنتے ہیں۔

## کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے:

گھر میں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ اس لیے ڈاکٹر سے جلد سے جلد رجوع کریں اگر مریض کا سانس پھولتا ہے تو ڈاکٹری معائنہ ضروری ہو جاتا ہے۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

اگر علامات موجود ہیں تو ڈاکٹر دل اور پھیپھڑوں کا معائنہ کرے گا اور ای سی جی کرے گا۔ سینے کے ایکسرے بھی کرائے گا اور ایکو کارڈیوگرافی بھی کرائے گا۔ وہ مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے یہ بھی فیصلہ کرے گا کہ کیا مریض کو سرجری یا آپریشن کی ضرورت ہے اور ضرورت پڑنے پر ہسپتال میں داخلے کا مشورہ دے گا۔

اگر علامات شدید ہیں اور خرابی زیادہ ہے تو ممکن ہے آپریشن کے بغیر گزارہ نہ ہو۔ مصنوعی والو ڈالنے سے مریض ایک نارمل زندگی گزار سکتا ہے۔

## مائٹرل سٹی نوسس (Mitral Stenosis)

اس بیماری میں دل کا مائٹرل والو تنگ ہو جاتا ہے۔ نتیجے کے طور پر بائیں ایٹریم سے خون بائیں وینٹریکل میں پوری قوت اور مقدار میں نہیں جا سکتا۔ اس سے پھیپھڑوں میں خون جمع ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں میں رگیں پھول جاتی ہیں اور کہیں کہیں ان سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

## علامات:

۱) غیر معمولی طور پر سانس کا پھولنا۔

۲) برانکائی ٹس کے بار بار حملے ہوتے ہیں۔

۳) تھوک میں خون آنے لگتا ہے۔

۴) جسمانی کام کرنے پر سینے میں درد ہوتا ہے یعنی دل کا دورہ پڑنے لگتا ہے۔ یہ مرض مستقل ہے اور علاج نہ کیا جائے تو آہستہ آہستہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔

## وجوہات:

ریومیٹک بخار یا جوڑوں کا بخار اس کی سب سے بڑی وجہ ہوتی ہے۔ جوڑوں کا بخار زیادہ تر بچوں پر حملہ آور ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کی ایک خاص تعداد میں دل میں مستقل نقص پڑ جاتا ہے لیکن دل کی اس بیماری کی علامت ظاہر ہونے میں ۱۰ سے ۲۰ برس کا عرصہ لگ جاتا ہے۔

## کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے:

گھر میں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ اس لیے اگر مریض کو بغیر کسی وجہ کے سانس پھولنے کی تکلیف ہے تو اسے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

اگر علامات شدید نہیں تو:

☆ مریض کے دل اور پھیپھڑوں کا معائنہ کرے گا۔

☆ ای سی جی سینے کا ایکسرے اور ایکو کارڈیوگرافی کرائے گا۔

☆ اگر علامات شدید ہوں تو مریض کو ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ حتمی علاج کے لیے مرض کو آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

☆ اگر تکلیف معمولی ہے تو مریض تقریباً نارمل زندگی گزار سکتا ہے۔

شدید بیماری کی حالت میں آپریشن کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر آپریشن نہ کیا جائے تو مریض کی زندگی کو مستقل شدید خطرہ لاحق رہتا ہے۔

## ٹیکی کارڈیا (پیراکسزمل Paroxysmal Tachycardia)

یہ تکلیف نوجوان اور صحت مند لوگوں میں ہوتی ہے اور اس میں دل اچانک تیزی

سے دھڑکنا شروع کر دیتا ہے اور پھر اچانک یہ تیزی کم ہو جاتی ہے۔

**علامات:**

۱) اگر حملہ مختصر ہے تو مریض کو دل کے دھڑکنے یا دھڑکن میں تیزی کا احساس ہوتا ہے۔

۲) اگر حملہ طویل دورانیے کا ہو تو مریض کو سانس پھولنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کے سینے میں درد ہوتا ہے اور وہ بے ہوش ہو سکتا ہے۔ یہ تکلیف چند سیکنڈ جاری رہ سکتی ہے۔

**وجوہات:**

عام طور پر کوئی واضح وجہ معلوم نہیں ہو پاتی۔

شراب نوشی، کافی، سگریٹ نوشی، چائے نوش کی زیادتی سے تکلیف ہو سکتی ہے۔

بعض ادویات سے حساسیت سے بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔

**گھر میں:**

آپ زیادہ زور والے کام سے گریز کریں۔

**کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے:**

☆ اگر تکلیف کا دورانیہ ۱۰ سے ۱۵ منٹ طویل ہو۔

☆ اگر سانس پھولنے کی تکلیف میں زیادتی ہو جائے۔

☆ اگر سینے میں درد شروع ہو جائے۔

**ڈاکٹر کیا کرے گا:**

گردن میں کیروٹڈ شریان کو دبا کر حملے کو روکنے کی کوشش کرے گا اگر وہ کامیاب ہو جائے تو مریض کو بھی یہ طریق سکھا دے گا۔

ای سی جی کرائے گا اور بوقت ضرورت ادویات تجویز کرے گا۔ اس کے باوجود افاقہ نہ ہو تو مریض کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

**احتیاط:**

ایسے مریضوں کو نکوٹین، شراب اور کافی سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اکثر دورے خطرناک نہیں ہوتے اور مریض کی زندگی کو زیادہ خطرہ لاحق نہیں ہوتا لیکن ایسے مریضوں کو بوقت ضرورت فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے ورنہ خطرہ ہو سکتا ہے۔

## پیری کارڈائی ٹس: (Pericarditis)

وہ جھلی جو دل کی بیرونی سطح پر موجود ہوتی ہے۔ پیری کارڈیم کہلاتی ہے اور اس جھلی کی سوزش کو پیری کارڈائی ٹس کہتے ہیں۔

بعض اوقات سوزش زدہ جھلی موٹی ہو جاتی ہے۔ اس طرح اس جھلی میں پانی بھی پڑ جاتا ہے۔

### علامات:

۱) سینے میں شدید درد ہوتا ہے یہ دل کے دورے کے درد سے مشابہ ہوتا ہے۔
۲) مریض کو غیر معمولی طور پر سانس پھولنے کی تکلیف ہوتی ہے۔
۳) پیٹ اور ٹخنوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔
۴) بعض مریضوں میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور وہ بیماری کے باوجود بظاہر صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔

### وجوہات:

۱) بہت سے جراثیم سے ہونے والی انفیکشن۔
۲) جوڑوں کے بخار دل کے دورے، جوڑوں کی سوزش، سرطان اور کئی اور بیماریوں کے نتیجے کے طور پر بھی یہ تکلیف ہو سکتی ہے۔

### کب ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے:

گھر میں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ اس لیے اگر کسی شخص کو بغیر کسی وجہ سے سانس پھولنے یا سینے میں درد کی شکایت ہو تو وہ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرے۔

### ڈاکٹر کیا کرے گا:

وہ مریض کے سینے کا ایکسرے کرائے گا اور ای سی جی کرے گا۔ وہ خون کا معائنہ کرائے گا تاکہ اصل وجہ دریافت کی جا سکے اور پھر اس کا علاج تجویز کرے گا۔

اکثر اوقات آپریشن کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ آپریشن کے ذریعے اگر پانی اکٹھا ہو گیا ہو تو اسے نکالا جاتا ہے یا اس بیماری سے پیدا ہونے والی دوسری خرابیوں کو دور کیا جاتا ہے۔

## وینٹریکولر فبری لیشن (Ventricular Fibrillation)

یہ دل کی حرکت میں عدم توازن کی ایک خطرناک صورت ہے۔ اس تکلیف میں دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے اور اس میں بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ تکلیف دل کی دوسری بیماریوں کو شدید تر کر دیتی ہے اور مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

### علامات:

۱) مریض اچانک گر جاتا ہے اور بے ہوش ہو جاتا ہے۔

۲) دل کی دھڑکن رک جاتی ہے۔

۳) یہ حملہ بغیر کسی وارننگ کے شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر ایسے مریضوں میں دل کے دورے کی شکایت پہلے سے موجود ہوتی ہے۔

### وجوہات:

دل کا شدید دورہ۔ (مایوکارڈیل انفارکشن)۔

انجائنا کی تکلیف۔

### گھر میں:

مریض کو فوری طور پر دل کے مساج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اسی طرح اسے مصنوعی تنفس دینا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے دیکھئے کتاب ''ابتدائی طبی امداد'' (ڈاکٹر ابرار احمد۔ ''مشعل'')

ڈاکٹر سے فوری طور پر رجوع کرنا نہایت ضروری ہے۔

## ڈاکٹر کیا کرے گا:

مریض کو ابتدائی امداد دینے کے بعد ہسپتال میں داخل کرے گا۔ ہسپتال میں آلے کی مدد سے دل کی رفتار کو قابو میں کیا جائے گا۔

# خون کی نالیوں کی بیماریاں

# (Blood Vessel Diseases)

خون کی شریانوں کی بیماری دل کو بھی متاثر کرتی ہے۔ سرخ شریانوں کی تنگی اور بلند فشار خون سے دل کی بہت سی بیماریوں کی بنیاد پڑتی ہے۔

## اینیورزم (Aneurysm)

اینیورزم میں خون کی نالی کی دیوار کمزور ہو جاتی ہے اور متاثرہ جگہ خون کے دباؤ کی وجہ سے پھول جاتی ہے۔ اسی طرح اگر بلڈ پریشر بڑھ جائے تو بھی کمزور جگہ پھول جاتی ہے۔ یہ ایک خطرناک بیماری ہے۔

اینیورزم عام طور پر بڑی رگ یعنی Aorta ایورٹا میں بنتی ہیں۔ ایورٹا جسم کی سب سے بڑی رگ ہے اور اس کا ایک حصہ سینے میں جبکہ دوسرا پیٹ میں سے گزرتا ہے۔ اینیورزم دونوں حصوں میں بن سکتی ہیں۔ ایورٹا کے بعد جن شریانوں میں اینیورزم زیادہ بنتی ہے وہ دماغ یا کھوپڑی کی شریانیں ہیں۔

اینیورزم مردوں میں عورتوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے اور ۴۰ سے ۷۰ برس کی عمر میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس کی وجوہات میں کئی عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔

### علامات:

۱) ابتداء میں علامات شدید نہیں ہوتیں اور مریض کو زور لگانے یا جسمانی کام کرنے سے تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے اور اس کی سانس پھول جاتی ہے۔ اگر اس تکلیف کا مقام دل سے نکلنے والی شہ رگ کے بالکل پاس ہو تو ممکن ہے علامات ظاہر نہ ہوں اور ڈاکٹری معائنے پر ہی بیماری کی تشخیص ہو سکے۔

۲) اگر تکلیف آرچ آف ایورٹا (Arch of Aorta) میں ہو یعنی شہ رگ جہاں کمان کی طرح مڑ کر نیچے آتی ہے تو علامات شدید ہوتی ہیں اور یہ علامات درج ذیل ہیں۔

i۔خشک آواز والی کھانسی

ii۔آواز بیٹھ جاتی ہے۔

iii۔ سینے میں درد ہوتا ہے۔

iv۔سانس زیادہ پھولتی ہے۔

v۔ایک طرف کا بازو، چہرہ یا گردن سوج جاتی ہے۔

vi۔ سینے اور گردن کی رگیں پھول جاتی ہیں۔

vii۔سینہ باہر کی طرف نکل آتا ہے اور اس کی دھڑکن محسوس ہوتی ہے۔

اس بیماری کی تشخیص کا سب سے قابل اعتماد طریقہ سینے کا ایکسرے ہے۔

اگر یہ تکلیف شہ رگ یعنی ایورٹا کے پیٹ والے حصے میں ہو تو علامات خاصی تاخیر سے سامنے آتی ہیں اور اسی وقت ظاہر ہوتی ہیں جب اس کا سائز اس قدر بڑھ جائے کہ کمر کی ہڈی تک اس کا دباؤ پڑنے لگے۔اس صورت میں مریض کو کافی شدید درد ہوتا ہے۔

۳) سینے میں بیماری بہت خطرناک ہوتی ہے اور کسی بھی وقت خون بہنا شروع ہوسکتا ہے۔خون بہنے سے مریض کی موت چند منٹ میں ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس خطرناک بیماری کی بروقت تشخیص بہت ضروری ہے۔ جدید طریقہ علاج سے کافی کچھ کیا جا سکتا ہے۔

۴) اگر اینیورزم کھوپڑی کے اندر ہو تو مریض کے سر میں درد ہوتا ہے۔ جسمانی کام کرنے سے شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔ اعصابی نظام میں خلل پڑنے سے کئی اور علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں لیکن ان کا انحصار اس بات پر ہے کہ بیماری کس جگہ موجود ہے۔اس صورت میں دماغ کا ایکسرے، سکین اور دیگر ٹیسٹ کرانے پڑتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

اس بیماری کا علاج ہسپتال میں داخل ہو کر ماہرین کی زیرنگرانی کرنا پڑتا ہے۔

## خون کی نالیوں میں سختی آ جانا (Hardening of Arteries)

یہ بیماری جس میں آہستہ آہستہ خون کی نالیوں کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں۔ دل کی بیماری اور بلند فشارخون کی سب سے اہم وجہ ہے کیونکہ نالیوں کے تنگ ہو جانے سے جسم کے مختلف اعضاء کو خون کی سپلائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر یہ رکاوٹ دماغ کی شریانوں میں پیدا ہو جائے تو فالج کا حملہ ہو جاتا ہے۔

نالیوں کی دیواروں میں سختی تقریباً ہر شخص میں عمر کے ساتھ ساتھ پیدا ہو جاتی ہے لیکن اس کی شدت ہر انسان میں مختلف ہوتی ہے۔ پھر یہ سختی اتنے سست ردعمل کے نتیجے میں آتی ہے کہ ۵۰ برس کی عمر سے پہلے اس کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا اور اس عمر کے بعد اثرات سامنے آنا شروع ہوتے ہیں۔ یہ سختی یا تو کولیسٹرول کے دیواروں پر جم جانے سے پیدا ہوتی ہے یا کیلشیم دیواروں پر جم جاتا ہے اور دیواروں میں فائبرس ٹیشو (Fibrous Tissue) کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس میں لچک نہیں ہوتی۔

کولیسٹرول اس بیماری میں سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ عمر کے علاوہ جو عوامل یہ سختی پیدا کرتے ہیں ان میں بلڈ پریشر کی بیماری، ذیابطیس، زیادہ کھانا خصوصاً زیادہ انڈے، مکھن، بالائی کا استعمال، متعدی بیماریاں، موٹاپا اور اعصابی تناؤ شامل ہیں۔

یہ اہم بات ہے کہ ایسے افراد جن کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ انہیں دل کے حملے کا خطرہ دوسرے افراد کی نسبت کہیں زیادہ ہوتا ہے اور دل کا حملہ خون کی نالیوں میں تنگی اور سختی آنے کا سبب ہوتا ہے۔ کولیسٹرول کی مقدار کا انحصار غذا پر ہے۔

سختی کے دیگر اثرات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

۱) گردوں کو خون سپلائی کم ہو جانے سے گردوں کے کام میں خلل پڑ جاتا ہے۔

۲) تمام اعضاء پر اثرات مرتب ہوتے ہیں اور مختلف جگہوں پر خون کی نالیاں پھٹ جانے سے جسم میں متعدد جگہوں پر نشانات بن جاتے ہیں۔

۳) دماغ اور دل کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔

۴) سینے میں شدید درد کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

۵) اس کی ذہنی استعداد میں کمی آ جاتی ہے۔

۶) اس کے ٹانگوں کے پٹھے جلدی تھک جاتے ہیں اور درد کرتے ہیں۔

۷) اسے فالج کا حملہ ہو سکتا ہے۔

۸) بعض افراد مثلاً ذیابطیس کے مریضوں میں نالیوں کی تنگی۔ جسم کے بیرونی حصے کی نالیوں میں زیادہ جلدی رونما ہوتی ہے اور یہ چھوٹی نالیوں پر زیادہ اور جلد اثرات مرتب کرتی ہے۔ ایسے مریضوں کے ہاتھ پیر ٹھنڈے رہتے ہیں اور خطرہ ہوتا ہے کہ پاؤں میں گینگرین بن جائے۔ یعنی پاؤں کا ایک حصہ مردہ ہو جائے۔ اس کی رنگت سیاہ پڑ جائے اور اس میں تمام تر حسیات ختم ہو جائیں۔

## کیسے بچاؤ کیا جائے:

اس تکلیف کا علاج غیر تسلی بخش ہے۔ کیونکہ جس وقت اس کی تشخیص ہوتی ہے بیماری اس قدر بڑھ چکی ہوتی ہے کہ اس کا علاج ممکن نہیں رہتا۔ اس لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ شروع سے ہی ایسی حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں کہ تکلیف پیدا نہ ہو۔

چونکہ یہ بیماری کولیسٹرول کی زیادتی سے پیدا ہوتی ہے اور کولیسٹرول کی زیادہ مقدار، خوراک کے ذریعے ہمارے جسم میں جاتی ہے۔ اس لیے بنیادی طور پر احتیاطی تدابیر کا تعلق بھی غذا میں احتیاط سے ہے۔

## غذا:

ایسی غذا ترک کر دیں جو موٹاپا پیدا کرتی ہو۔ غذا میں مرغن اور چربی والی خوراک کی کمی کریں۔ دیسی گھی اور بناسپتی گھی کی بجائے کوکنگ آئل استعمال کریں۔

## ادویات:

جن لوگوں کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ پائی جائے ان کے لیے بعض ادویات تجویز کی جاتی ہیں۔ اس کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## ورزش:

جسم کو فٹ رکھیں اور اس کے لیے جسمانی ورزش ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسی طرح اعصابی تناؤ سے بچنے کی کوشش کریں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) یاد رکھیں یہ بیماری لاعلاج ہے۔ ایک مرتبہ نالیوں میں سختی آ جائے تو اس کا کچھ نہیں کیا جا سکتا۔
۲) شدید جسمانی کام سے پرہیز کریں لیکن درمیانہ درجے کی ورزش جاری رکھیں۔
۳) زود ہضم اور متناسب خوراک استعمال کریں۔

### خون کی نالیوں میں لوتھڑا بن جانا: (Embolism)

خون کی سرخ رگوں یعنی Arteries نیلی رگوں یعنی Veins اور دل کے اندر موجود خون جم جانے کی وجہ سے لوتھڑا بن سکتا ہے اور پھر یہ لوتھڑا ٹوٹ سکتا ہے اور اس کے چھوٹے ٹکڑے خون کے بہاؤ کے ساتھ سارے جسم میں پھیل سکتے ہیں۔

اگر لوتھڑا نیلی رگوں میں کہیں بنا ہے تو یہ دل کی طرف جاتا ہے اور اس کے دائیں حصے کے ذریعے۔ بالآخر پھیپھڑے میں جا پہنچتا ہے اگر یہ لوتھڑا بڑا ہو تو یہ اچانک موت کا باعث بن سکتا ہے۔

جب لوتھڑا کسی سرخ رگ یا دل کے بائیں حصے میں کہیں بنتا ہے تو یہ خون کے بہاؤ کے ذریعے دل سے دور والے اعضاء کو چلاتا ہے اور کسی چھوٹی رگ میں پھنس جاتا ہے۔ اگر یہ ٹانگ یا بازو کی چھوٹی رگ میں پھنس جائے تو مریض کے متاثرہ حصے میں شدید درد ہوتی ہے اور متاثرہ عضو ٹھنڈا، پیلا اور سن ہو جاتا ہے۔ اس طرح اس میں گینگرین بھی بن سکتی ہے۔ لیکن فوری آپریشن کر کے مریض کی جان بچائی جا سکتی ہے۔

اگر سرخ رگ کا یہ لوتھڑا دماغ کی کسی نالی میں پھنس جائے تو فالج کا حملہ ہو سکتا ہے۔ اس طرح جسم کے مختلف حصوں میں لوتھڑے کے پہنچنے سے مختلف علامات اور تکالیف ظاہر ہوتی ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کے تجویز کردہ علاج پر عمل کریں۔

### بلند فشارِ خون: (High Blood Pressure)

جب ڈاکٹر آپ کا بلڈ پریشر دیکھتا ہے تو وہ دو طرح کا پریشر دیکھتا ہے۔ ایک اوپر والا اور دوسرا نیچے والا۔ اوپر والا وہ ہوتا ہے جس سے دل خون کی شریانوں میں دھکیلتا ہے اور نیچے والا پریشر وہ ہوتا ہے جو دل کے پمپ کرنے سے پہلے خون کی نالیوں میں موجود ہوتا ہے۔ اسے ملی میٹر آف مرکزی پیمانے سے ناپا جاتا ہے اور اسے اوپر نیچے لکھا جاتا ہے۔ یعنی اگر کسی شخص میں دل کے پمپ کرنے کا دباؤ ۱۲۰ ہے اور نالیوں کے اندر دل کے پمپ کرنے سے پہلے موجود دباؤ ۸۰ ہے تو اسے اس طرح لکھتے ہیں: ۱۲۰/۸۰۔

بچوں میں بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ مثلاً ۶ برس کی عمر کے بچے کا پریشر ۹۰/۶۰ ہوتا ہے۔ نوجوان بالغ فرد کا بلڈ پریشر ۱۲۰/۸۰ ہوتا ہے۔

اگر کسی شخص کا اوپر والا پریشر ۱۴۰ تک ہو اور نیچے والا ۹۰ تک۔ تو اسے نارمل قرار دیا جا سکتا ہے اور اکثر نارمل افراد کا بلڈ پریشر ان دونوں کے درمیان رہتا ہے۔ اگر کسی شخص کا بلڈ پریشر مسلسل ۱۴۰ (اوپر والا) سے زیادہ اور ۹۰ (نیچے والا) سے زیادہ رہتا تو اسے ہم بلند فشار خون کا مریض کہہ سکتے ہیں۔

بلند فشار خون کے ذمہ دار عوامل بہت سارے ہیں ان میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) زیادہ کھانا اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والا موٹاپا۔

۲) موروثی طور پر بھی بعض افراد کو ہائی بلڈ پریشر کی بیماری ہوتی ہے۔ اسی طرح دنیا میں بعض نسلوں میں یہ بیماری نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔

۳) جسمانی، ذہنی اور کاروباری دباؤ بھی اس اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ اسی لیے بلند فشار خون شہروں میں رہنے والے افراد کو اکثر کہا جاتا ہے کیونکہ شہری زندگی میں مذکورہ بالا دباؤ ہمہ وقت موجود ہوتے ہیں۔

۴) سگریٹ نوشی بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے اور ایک سگریٹ کے پینے سے بلڈ پریشر ۵ ڈگری تک بڑھ سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کی علامات ۳۵ برس کی عمر سے پہلے کم ظاہر ہوتی ہیں اگرچہ اس کی بنیاد انسان اپنی عادات کی وجہ سے بہت پہلے رکھ دیتا ہے۔ سمجھدار افراد شروع سے اس معاملے میں

محتاط رہتے ہیں۔

شدید انفیکشن مثلاً گلے کی شدید خرابی، ٹائیفائیڈ بخار اور سکارلٹ بخار گردوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ گردوں کی خرابی سے بھی بلڈ پریشر کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ گردے اپنا کام ٹھیک طرح سے نہیں کرتے اور گردے کی خون کی نالیوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ گردے کی بیماری میں بلڈ پریشر بڑھ جانے کے ساتھ ساتھ دل کا سائز بھی بڑھ جاتا ہے۔

دوران حمل گردوں کی خرابی کے سبب مریضہ کو فشار خون اور جسم پر سوجن کی تکلیف ہو جاتی ہے جسے ایکلیمپشیا (Eclampsia) کہتے ہیں۔

### علامات:

ہائی بلڈ پریشر کی علامات مختلف افراد میں مختلف ہوتی ہیں اور بعض لوگوں میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی لیکن چیک کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ان کا پریشر زیادہ ہے۔

ایک ایسا مریض جو ۵۰۔۶۰ برس کی عمر کا ہو اور موٹاپے کی طرف مائل ہو، اس کا بلڈ پریشر ۲۰۰ یا اس سے بھی زیادہ ہوسکتا ہے اور ممکن ہے اسے بظاہر کوئی تکلیف محسوس نہ ہو رہی ہو لیکن دوسری طرف اتنے بلند درجے پر مریض کو شدید سر درد، متلی، چکر اور کانوں میں شائیں شائیں کی تکلیف ظاہر ہوسکتی ہے۔

مریض کو بعض اوقات غیر واضح علامات ہوتی ہیں۔ اس لیے یہ بات اہم ہے کہ ۳۵ برس کی عمر کے بعد خاص طور پر جب آپ کسی بھی تکلیف کے لی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو اپنا بلڈ پریشر بھی چیک کرا لیا کریں کیونکہ اگر آپ میں اس بیماری کا رجحان موجود ہے تو بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔

بلڈ پریشر یک تکلیف سے بچنے کے لیے موٹاپے پر قابو پانا ضروری ہے اور اس کے لیے غذا میں احتیاط لازمی ہے۔ خوراک میں زیادہ مرغن اور چکنائی والی غذا سے پرہیز کریں اور سب سے اہم پرہیز یہ ہے کہ نمک کم استعمال کریں۔ خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔

جسمانی اور ذہنی آرام کی اپنی اہمیت ہے۔ درمیانے درجے کی بیماری میں درمیانہ

درجے کی ورزش سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔لیکن شدید زیادتی میں جسمانی ورزش خطرناک ہو سکتی ہے۔ایسی صورت میں مکمل آرام کریں اور اپنی مصروفیات ترک کر دیں۔

بلڈ پریشر کی جدید ادویات نے اس مسئلے پر قابو پا لیا ہے لیکن ان ادویات کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایات کے بغیر نہیں کرنا چاہئے۔

اگر تشخیص سے پہلے آپ کا بلڈ پریشر بڑھتا رہا ہے اور ایسا اکثر ہوتا ہے، تو عام طور پر اس کے دل اور گردوں پر اثرات بھی کسی نہ کسی حد تک مرتب ہو چکے ہوتے ہیں۔ اور ایسے مریض کے بلند فشارخون کو اچانک نیچے لانا فائدے کے بجائے نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

اگر کسی شخص کو درمیانہ درجے کا بلڈ پریشر رہتا ہے تو اسے پرہیز اور ہلکی پھلکی جسمانی ورزش کے ذریعے قابو میں رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) غذا اور آرام پر توجہ دیں۔

۲) ڈاکٹری مشورے کے بغیر کوئی دوائی استعمال نہ کریں۔ بلڈ پریشر کی بیماری میں ڈاکٹر کی مسلسل رہنمائی آپ کی صحت اور جان کے لیے ضروری ہے۔

## فشارخون کا کم ہو جانا ہے (لو بلڈ پریشر)

بعض لوگوں کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے۔ ایسے افراد کی خاصی بڑی تعداد موجود ہے۔ یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب ہم کہتے ہیں کہ فلاں شخص کو بلڈ پریشر کی تکلیف ہے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اسے بلند فشارخون یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہے۔ بلڈ پریشر میں کمی کوئی بیماری نہیں اور اسکا انسانی صحت پر کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ بلکہ لو بلڈ پریشر والے افراد ایک لحاظ سے خوش قسمت ہوتے ہیں کہ ان کی زندگی قدرے زیادہ صحت مند گزرتی ہے۔ اس لیے جن افراد کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے۔ انہیں فکر مند ہونے کی بجائے مطمئن ہونا چاہئے۔ البتہ بعض لوگوں میں بلڈ پریشر کی کمی کسی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ مثلاً غذائی کمی، کوئی دائمی بیماری یا کوئی اور تکلیف جس کے علاج کی ضرورت ہو۔

### علامات:

۱) بعض اوقات کچھ لوگوں میں لو بلڈ پریشر سے تھکاوٹ ہو جاتی ہے انہیں عام کمزوری محسوس ہوتی ہے۔
۲) سر درد اور سانس میں معمولی وقت کی شکایت ہوتی ہے۔
۳) چکر آ سکتے ہیں اور کسی کام پر توجہ مرکوز کرنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔
۴) اس کے نظام انہضام میں معمولی خلل پڑ سکتا ہے۔

یہ تمام علامات بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں اور ممکن ہے کسی اور وجہ سے ہوں۔ اس لیے اگر کسی فرد میں لو بلڈ پریشر کی علامات سامنے آئیں تو یہ ضرور دیکھنا چاہئے کہ اسے کوئی اور تکلیف تو نہیں۔ لو بلڈ پریشر کو بذات خود علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ خوراک پر توجہ دینے سے بہتری پیدا ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) کسی اور بیماری کے بارے میں تعین کرنے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
۲) خوراک کا خیال رکھیں۔

## ریناڈ بیماری (Raynaud Disease)

یہ بیماری عام طور پر پیروں اور ہاتھوں کو متاثر کرتی ہے اور خاص طور پر پیروں کو اور مردوں کی نسبت عورتوں میں یہ تکلیف زیادہ رونما ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) مریض کو پاؤں سن ہونے کا احساس ہوتا ہے اور سوئیاں سی چبھتی ہیں۔
۲) پیروں میں درد ہوتا ہے اور ان کی رنگت پھیلی پڑ جاتی ہے۔
۳) شدید تکلیف کی صورت میں پاؤں کی جلد اور اس کے نیچے کے ریشے سکڑ جاتے ہیں اور ان میں گینگرین پیدا ہو جاتی ہے۔

سگریٹ نوشی سے یہ تکلیف بڑھتی ہے اور اکثر طبی ماہرین کا خیال ہے کہ سگریٹ نوشی یہ بیماری پیدا کرنے کی ذمہ دار ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) جب تکلیف شروع ہو تو پاؤں کو نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔
۲) زیادہ سردی سے بچیں۔ اسی طرح ذہنی اور اعصابی تناؤ سے بچیں۔
۳) اگر مریض کو کسی خاص جسمانی حرکت یا ورزش یا مشقت سے تکلیف کے بڑھنے کا تجربہ ہوا ہے تو وہ ایسی ورزش سے پرہیز کریں۔
۴) سگریٹ نوشی ترک کر دیں اور تمباکو کی کوئی صورت استعمال نہ کریں۔
۵) اگر دورے لگاتار ہوتے رہیں تو اعصابی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ممکن ہے وہ آپریشن کا فیصلہ کرے۔

## فالج - سٹروک (Stroke)

دماغ کے کسی بڑے حصے کو اگر خون کی سپلائی کسی وجہ سے کم یا بند ہو جائے تو فالج کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اس حملے کی شدت اور مقام کا تعین یہ بات کرتی ہے کہ دماغ کا متاثرہ حصہ کونسا ہے۔

دماغ کو اپنا کام کرنے کے لیے اتنی زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت ہوتی ہے کہ ہر دھڑکن کے ساتھ دل سے نکلنے والا خون کا ۱/۵ حصہ صرف دماغ کو چلا جاتا ہے۔ ایسے عضو کے لیے خون کی اہمیت دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے اگر دماغ کے کسی بھی حصے کو ۵ منٹ کے لیے خون ملنا بند ہو جائے تو اس حصے کی تباہی ہو جاتی ہے اور اس تباہی کا کوئی علاج نہیں۔ یعنی دماغ کا کوئی حصہ اگر اس طرح سے بیکار ہو جائے تو وہ دوبارہ کام شروع نہیں کرتا۔

اکثر فالج بڑھاپے میں بہت سی اموات کا سبب بنتا ہے۔ فالج کے حملے کے شکار ہر پانچ افراد میں سے چار افراد پہلے حملے سے بچ جاتے ہیں لیکن ان کے جسم پر کوئی نہ کوئی اثر مرتب ہو جاتا ہے۔ مثلاً ان کے جسم کے بعض پٹھے مستقل طور پر ناکارہ ہو جاتے ہیں یا کمزور ہو جاتے ہیں۔

فالج کا حملہ اچانک ہوتا ہے لیکن اس کا سبب بننے والی بیماری طویل عرصے سے موجود ہوتی ہے اور اکثر اوقات اس کے مناسب علاج پر توجہ نہیں دی جاتی۔ مثلاً خون کی نالیوں کی تنگی اور سختی کی بیماری جس میں نالیوں میں خون کا لوتھڑا جم جاتا ہے اور پھر یہ ٹکڑوں کی

شکل میں دماغ کی کسی رگ میں پھنس کر فالج کا باعث بنتا ہے۔

اسی طرح فالج کا حملہ دماغ کی کسی شریان کے پھٹ جانے سے بھی ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے اور کمزور شریان کی دیوار پر دباؤ بڑھنے سے وہ پھٹ جاتی ہے۔

### علامات:

۱) مریض اچانک گر جاتا ہے اور بے ہوش جاتا ہے۔
۲) اس کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔
۳) مریض کو قے آسکتی ہے یا اس کے جسم کو جھٹکے لگتے ہیں۔
۴) فالج سے ایک طرف کے چہرے کے پٹھے مفلوج ہو جاتے ہیں اور مریض کا منہ مضبوط پٹھوں کی جانب کھینچ جاتا ہے۔
۵) اس طرح اسی طرف کے پورے جسم میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔
۶) بعض مریضوں میں ایک طرف کی آنکھ کی پتلی بھی پھیل جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) مریض کو ہسپتال پہنچانے کا انتظام کریں اور اس کے لیے بہتر ہے کہ کسی قریبی ڈاکٹر کو فوراً بلوا لیں۔
۲) مریض کو مکمل طور پر آرام کرنے دیں۔ اسے لٹا دیں اور اس کے سر اور کندھوں کو تکیے پر رکھ کر اونچا کر دیں۔
۳) متاثرہ ٹانگ میں نبض نہیں ملتی۔ یا اگر نبض مل جائے تو وہ کمزور ہوتی ہے۔
۴) شدید بیماری کی صورت میں ٹانگ پر زخم بن جاتا ہے جو خراب ہو کر سیاہ ہو جاتا ہے اور گینگرین بن جاتی ہے۔
۵) جسمانی ورزش کرنے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ تکلیف پاؤں کے تلوے کی کمان دار جگہ پر ہوتی ہے اور اگر تکلیف ہاتھ میں ہے تو ہتھیلی پر زیادہ شدید ہوتی ہے۔
۶) آرام کے دوران بھی متاثرہ جگہ میں سخت درد ہوتا ہے۔

۷) اگر زخم خراب نہ ہو تو بھی مندمل ہونے میں دیر لگتا ہے۔

اس بیماری میں مندرجہ ذیل عوامل کارفرما ہوتے ہیں:

۱۔ وراثت۔

۲۔ مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

۳۔ چالیس سال سے کم عمر بالغوں میں زیادہ ہوتی ہیں۔

۴۔ بیماری صرف سگریٹ پینے والوں کو لگتی ہے اور تمباکو کو کسی بھی شکل میں استعمال کرنے سے یہ تکلیف ہو سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے؟

۱) اچھی غذا استعمال کریں۔ پانی زیادہ استعمال کریں۔قبض نہ ہونے دیں۔

۲) بستر میں آرام کریں اور متاثرہ حصے کو جسم سے ذرا پیچھے رکھیں۔

۳) جسمانی ورزش سے پرہیز کریں (یعنی وہ ورزش جس سے درد میں اضافہ ہوتا ہو)۔ زیادہ سردی سے بچیں اور متاثرہ جگہ پر چوٹ نہ لگنے دیں۔

۴) متاثرہ جگہ کو نہایت احتیاط سے صاف ستھرا اور خشک رکھیں۔

۵) اگر جلد پھٹ نہیں گئی تو باری باری ٹھنڈے اور گرم پانی کی ٹکور کریں۔ یہ عمل دن میں دو مرتبہ دہرائیں۔

۶) صحت مند ٹانگ کو گرمی پہنچائیں بذریعہ پانی یا کسی اور طریقے سے۔

۷) سگریٹ نوشی اور تمباکو کا استعمال ترک کر دیں۔

۸) ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اس کی رائے کو فوقیت دیں۔

## نیلی رگ کی سوزش اور لوتھڑا (Thrombophlebitis)

اس بیماری میں نہ صرف یہ کہ نیلی رگ میں خون جم جاتا ہے بلکہ اس کے اندر سوزش بھی ظاہر ہو جاتی ہے۔

یہ تکلیف عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے اور ران کی رگیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

**علامات:**

۱۔ متاثرہ جگہ یعنی ران یا پنڈلی میں درد ہوتا ہے اور سوجن بھی ہو جاتی ہے۔

۲۔ بعض اوقات مریض کو ہلکا سا بخار ہو جاتا ہے۔

یہ تکلیف مندرجہ ذیل عورتوں میں ہوسکتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد پیٹ پر سرجری کرنے کے بعد متعدی بخار مثلاً ٹائیفائیڈ انفلوئنزا اور سکارلٹ بخار کے بعد۔

اگر متاثرہ جگہ کو مساج کیا جائے یا رگڑا جائے تو اس رگ میں موجود لوتھڑا ٹوٹ کر خون میں گردش کرنے لگتا ہے اور پھیپھڑے یا دل کی رگوں میں پھنس کر شدید تکلیف کا سبب بن سکتا ہے اور مریض کی موت واقع ہوسکتی ہے۔

تکلیف کے دوران مریض عام طور پر بستر میں رہتا ہے لیکن ٹھیک ہو جانے کے بعد جب وہ چلنے لگتا ہے تو اسے ہلکی سی تکلیف دوبارہ ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) بستر میں آرام کریں۔

۲) متاثرہ حصے کو جسم کی سطح سے اوپر رکھیں اور نیچے تکیہ رکھیں۔

۳) دن میں تین مرتبہ متاثرہ جگہ کو گرمی پہنچائیں لیکن یہ احتیاط ضروری ہے کہ ٹکور زیادہ گرم پانی سے نہ کی جائے اور نہ ہی بعد میں ٹھنڈے پانی کی ٹکور کریں۔ متاثرہ جگہ کو مساج یا رگڑ سے بھی گریز کریں۔

۴) جب تک تکلیف ہے متاثرہ حصے کو استعمال نہ کریں۔ مکمل آرام دیں اور ٹھیک ہونے کے بعد بھی آہستہ آہستہ حرکت شروع کریں۔

۵) صحت مند ہونے کے بعد متاثرہ ٹانگ پر گرم پٹی یا جرابیں پہنچنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۶) ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔ وہ مختلف ادویات جن میں ٹیکے بھی شامل ہیں، تجویز کرے گا اور وہ متوقع پیچیدگیوں پر بھی توجہ دے گا۔

## نیلی رگوں کا پھول جانا (Varicose veins)

نیلی رگیں پھولنے کی عمومی جگہ ٹانگ کا نچلا حصہ ہے۔ گھٹنے سے نیچے یہ رگیں پھول

کر واضح طور پر دکھائی دینے لگتی ہیں اگرچہ یہ جسم کے کسی حصے میں بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔

جلد کے نیچے گچھے سے بن جاتے ہیں جن کی رنگت نیلی ہوتی ہے۔ یہ بیماری ۴۰ برس کی عمر سے کم لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے اور جب ہو جاتی ہے تو غیر معینہ مدت کے لیے موجود رہتی ہے۔ عورتوں میں دوران حمل اور چھوٹے پیٹ کے یعنی Pelvis کی رسولیوں کے سبب ظاہر ہوتی ہے۔ اس طرح اگر ٹانگوں پر چست اور سخت بینڈ یا انڈر ویئر یا بیلٹ پہنی جائے تو بھی اس تکلیف کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

ایسے پیشے جن میں کام کرنے والوں کو زیادہ دیر کھڑا رہنا پڑتا ہے، ان میں بھی یہ تکلیف عام ہوتی ہے۔

**علامات:**

۱) نیلے رنگ کی گچھا نما رگیں دکھائی دینے لگتی ہیں۔

۲) ان میں کبھی کبھار درد بھی ہونے لگتا ہے درد ایک بڑی علامت ہے اس لیے ایسی صورت میں ڈاکٹر سے فوری رجوع کی ضرورت ہے۔

۳) متاثرہ حصے میں سوجن بھی نمودار ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اس جگہ کی جلد میں خارش اور ایگزیما کی تکلیف بھی شروع ہو جاتی ہے اور نتیجے کے طور پر زخم بھی بن جاتے ہیں۔

۴) یہ زخم عام طور پر ٹخنے سے ذرا اوپر بنتے ہیں اور جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔ اندرونی طور پر بھی نیلی رگیں پھول جاتی ہیں اور خاص طور پر پاخانے کی جگہ پر ان کے پھولنے سے مختلف تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔ انہیں ''بواسیر'' کہا جاتا ہے۔

اسی طرح خوراک کی سب سے اوپر والی نالی یعنی Oesophagus میں بھی رگیں پھول سکتی ہیں اور یہ خاص طور پر نہایت خطرناک تکلیف ہے۔

اندرونی طور پر پھولی ہوئی رگیں دکھائی نہیں دیتیں۔ خوراک کی نالی کی رگیں اس وقت تک سامنے نہیں آتیں جب تک وہ پھٹ نہ جائیں اور ایسی صورت میں خطرناک اور جان لیوا ثابت ہوسکتی ہیں وہ خوراک کی نالی کی رگیں جگر کی ناکامی کی صورت میں پھولتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر تکلیف بہت زیادہ نہیں تو گرم پٹی یا لچک دار پٹی باندھنے سے مریض کو افاقہ ہو سکتا ہے۔ پٹی کے دباؤ سے رگوں کو آرام ملتا ہے اور مریض بہتر محسوس کرتا ہے۔

۲) اگر مریض کسی ایسے پیشے میں ہے جہاں زیادہ وقت کھڑا رہنا پڑتا ہے تو یا تو وہ اپنے کام کی نوعیت تبدیل کرنے کی کوشش کرے یا اپنا پیشہ تبدیل کر لے۔

۳) اگر متاثرہ جگہ کی جلد پر سوجن، زخم یا ایگزیما شروع کیا ہے تو متاثرہ جگہ کو روزانہ دو مرتبہ بیس بیس منٹ کے لیے باری باری گرم اور ٹھنڈے پانی سے ٹکور کریں۔ آغاز میں یوں کریں کہ متاثرہ حصے کو گرم پانی میں دو منٹ ڈال کر نکالنے کے بعد ہر ایک منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ پھر آہستہ آہستہ ٹھنڈی ٹکور کا وقت بڑھاتے جائیں۔ تاوقتیکہ وہ ۲۰ منٹ ہو جائے اور گرم ٹکور کا وقت تھوڑا کم کر دیں۔
یاد رکھیں اس عمل کے بعد لازمی طور پر جلد کو خشک کر لیں اور اگر آپ یہ زحمت نہیں کر سکتے تو اس علاج پر عمل نہ کریں۔

۴) ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں ممکن ہے آپ کی تکلیف کی نوعیت ایسی ہو چکی ہو کہ آپ کو سرجری کی ضرورت پڑے۔

# خون کی بیماریاں

# (Blood Diseases)

خون میں مختلف قسم کے خلیے یاCells موجود ہوتے ہیں اور پلازما یعنی مائع حصہ خون کا بڑا حصہ ہوتا ہے۔

پلازما پانی ہوتا ہے جس میں مختلف نمکیات، حیاتین، گیسیں اور دیگر کیمیکل موجود ہوتے ہیں جو خون کے ذمے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ ان تمام اجزاء کے توازن کا انحصار ان باتوں پر ہے۔

۱۔آپ غذا کیسی لے رہے ہیں۔

۲۔جسم ان اجزا کو استعمال کیسے کر رہا ہے۔

۳۔خون بنانے والے اعضاء کس طرح کام کر رہے ہیں۔

پلازما میں خرابی اس وقت ہوتی ہے جب جسم کے نظام تنفس اور نظام انہضام میں خرابی پیدا ہو جائے یا پھر جسم کے نظام اخراج میں کوئی خرابی ہو جائے۔

خون کے خلیے خصوصی اعضاء تیار ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کا گودا ان خلیوں کی تیاری کا سب سے بڑا مرکز ہوتا ہے اور اس میں سرخ خلیے اور بعض سفید خلیے (گرینیولوسائٹ اور پلیٹ لٹ) پیدا ہوتے ہیں۔ دوسرے سفید خلیے (یعنی لمفو سائٹ اور پلازما سیل) تلی یعنی Spleen،لمف نوڈز اور دیگر لمفائڈ اعضاء میں بنتے ہیں۔

پہلے خون کے خلیوں میں سے گرینیولوسائٹ خلیوں کو سب سے اہم خیال کیا جاتا تھا۔ لیکن اب لمفو سائٹ اور پلازما سیل کو بہت اہم خیال کیا جاتا ہے کیونکہ وہ بعض وائرس انفیکشن اور دیگر سوزش کی صورت میں نہایت اہم مدافعتی کردار ادا کرتے ہیں۔ خون کی بیماریاں، سرخ خلیوں، سفید خلیوں، پلیٹ لٹ خلیوں اور پلازما کے اجزاء کی بیماریاں ہوتی ہیں۔

جب جسم میں جراثیم داخل ہو کر انفیکشن کا سبب بنتے ہیں تو سفید خلیوں کی تعداد

میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح لیوکیمیا میں بھی سفید خلیوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ جب سرخ خلیوں کی تعداد بہت زیادہ بڑھ جائے تو اسے پولی سائی تھیمیا (Polycythemia) کہتے ہیں۔ جب سرخ خلیوں کی تعداد کم ہو جائے تو اسے انیمیا (Anaemia) یا خون کی کمی کہا جاتا ہے۔

سفید خلیوں میں کمی آ جائے تو اسے لیکوپینیا (Leucopenia) کہا جاتا ہے۔

موجودہ باب میں ہم خون کی بیماریوں کا اسی طور ذکر کریں گے کہ پڑھنے والے کو ان بیماریوں کے بارے میں معلومات فراہم ہوں لیکن ان بیماریوں کی تشخیص خالصتاً ایسے لیبارٹری ٹیسٹوں سے ہی ممکن ہے جو بڑے ہسپتالوں یا اچھی لیبارٹریوں میں ہی ہو سکتے ہیں۔

## سرخ خلیوں کی بیماریاں:

ان بیماریوں کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ہم جسم میں سرخ خلیوں کے کردار کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

سرخ خلیوں کا بنیادی کام یہ ہے کہ وہ پھیپھڑوں سے آکسیجن حاصل کر کے جسم کے تمام حصوں میں پہنچاتے ہیں اور ہر سرخ خلیہ چھوٹا سا ذخیرہ ہوتا ہے ہیموگلوبن کا۔ جو آکسیجن کو جسم کے ہر حصے میں لے کر جاتی ہے۔

جسم کے تمام زندہ حصوں کو آکسیجن کی مستقل اور مسلسل ضرورت ہوتی ہے جسم کا کوئی حصہ جتنا متحرک اور فعال ہوگا اسے اتنی ہی زیادہ آکسیجن درکار ہوگی۔

آکسیجن کی ترسیل کے عمل میں مندرجہ ذیل میں عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

۱۔ ہر سرخ خلیے میں ہیموگلوبن کی مقدار۔

۲۔ خون میں موجود سرخ خلیوں کی کل تعداد۔

۳۔ رفتار جس سے سرخ خلیے کسی ایک جگہ پر پہنچ سکتے ہیں۔

انیمیا یا خون کی کمی میں یا تو ہیموگلوبن کی مقدار کم ہو جاتی ہے یا پھر خون کے سرخ خلیوں کی کل تعداد میں کمی ہو جاتی ہے اور یوں خون کی آکسیجن پہنچانے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے لیکن یہ حیرت کی بات ہے کہ اگر خون کے سرخ خلیوں کی تعداد زیادہ ہو جائے تو بھی خون کی آکسیجن پہنچانے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہوتی

ہے کہ سرخ خلیوں کی تعداد زیادہ ہونے سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور تیزی سے حرکت نہیں کر پاتا۔

جسم کے تمام اعضاء میں سے دماغ ایک ایسا عضو ہے جسے آکسیجن کی سب سے زیادہ ضرورت رہتی ہے۔ آکسیجن کی سپلائی کم ہونے پر فوراً سر میں درد شروع ہو جاتا ہے

اب ہم مختلف بیماریوں کا ذکر کریں گے۔

## انیمیا (Anaemia) یا خون کی کمی:

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ انیمیا ایسی حالت کو کہتے ہیں جس میں خون میں یا تو سرخ ذروں یا خلیوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے یا پھر ہیموگلوبن کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نارمل خون میں سرخ ذروں کا تناسب ۴۰۔۴۵ فیصد اور پلازما ۵۵۔۶۰ فیصد ہوتا ہے۔ اوسطاً خون کے ایک سو ملی میٹر میں ۱۲.۵ سے ۱۴ گرام ہیموگلوبن ہوتی ہے اور سرخ خلیوں کی تعداد ۵.۵۔۴.۵ ملین سیل فی کیوبک ملی میٹر ہوتی ہے۔

یہ تمام اعداد و شمار عورتوں میں ۱۰ فیصد کم ہوتے ہیں۔ ہم اس شخص کو انیمیا کا مریض کہیں گے جس کے خون کا ٹیسٹ یہ بتائے کہ اس کے جسم میں موجود سرخ خلیوں کی تعداد اور ہیموگلوبن کی مقدار، بالترتیب ۴.۵ ملین اور ۱۲.۵ گرام سے کم ہو۔

### وجوہات:

۱- اگر ہڈیوں کا گودا سرخ خلیوں کی کم تعداد بنا رہا ہو۔

۲-جسم میں وٹامن بی۔۱۲ کی کمی واقع ہو جائے یا فولاد کی کمی ہو جائے۔

۳۔اگر سرخ خلیے کسی بیماری کی وجہ سے تباہ ہو رہے ہوں۔

۴۔خون بہہ جانے سے سرخ خلیے ضائع ہو جاتے ہیں اور انیمیا ہو جاتا ہے۔

## فولاد کی کمی والے انیمیا (Iron Deficiency Anaemia)

فولاد کی جسم میں کمی سے ہیموگلوبن میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور یہ جسم میں کم بننے لگتی ہے۔

### علامات:

☆ سر درد رہتا ہے۔
☆ رنگت پھیکی پڑ جاتی ہے۔
☆ شدید کمی کی صورت میں ناخن خراب ہو جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱۔ انیمیا کی اس قسم کی ہمیشہ کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے اور اس وجہ کو دریافت کرنا علاج میں کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔

۲۔ بیماری کے دوران شدید جسمانی ورزش یا مشقت سے پرہیز کریں لیکن ہلکی پھلکی ورزش کھلی فضا میں کرنے سے فائدہ رہتا ہے۔

۳۔ دوران حمل خواتین کو ڈاکٹر کی زیرنگرانی رہنا چاہئے۔

۴۔ ایسی خواتین جن کا عمل ماہواری بے قاعدہ ہو اور انہیں زیادہ خون آتا ہو، انہیں اس کا علاج کرانا چاہئے۔

## میکروسٹک انیمیا (Macrocytic Anaemia)

انیمیا کی اس قسم میں سرخ خلیوں کا سائز بڑا ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ وٹامن بی۔12 یا فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے۔انیمیا کی اس قسم میں پرنیشی ایس انیمیا بھی شامل ہے۔

وٹامن بی۔ 12 کی کمی کئی وجوہات سے ہو جاتی ہے ان میں سے ایک وجہ وٹامن بی۔۱۲ یا فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے۔انیمیا کی اس قسم پرنیشی ایس انیمیا بھی شامل ہے۔

وٹامن بی۔12 کی کمی کئی وجوہات سے ہو جاتی ہے ان میں سے ایک وجہ وٹامن بی۔12 کے جذب ہونے میں ناکامی ہے۔ وٹامن بی۔12 کو معدے سے جذب کرنے کے لیے۔ معدہ ایک رطوبت بناتا ہے جسے اندرونی فیکٹر یعنی Intrinsic factor کہتے ہیں۔ اس فیکٹر کی وجہ سے وٹامن B/12 معدے سے جذب ہو کر خون میں شامل ہوتا ہے۔ اگر اس فیکٹر کی کمی واقع ہو جائے تو وٹامن بی۔12 جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ اس طرح انیمیا ہو جاتا ہے۔

اسی طرح معدہ ٹھیک ہو تو خوراک میں وٹامن بی۔۱۲ کی کمی ہو سکتی ہے۔ یا پھر

معدے میں بعض جراثیم اس وٹامن کو تباہ کر دیتے ہیں۔

یہ تکلیف ایسے افراد میں ہوسکتی ہے جو بہت کم غذا لیتے ہوں، جن کا معدہ کسی بیماری کے باعث نکال دیا گیا ہو جن کے معدے کسی اور بیماری سے ناکارہ ہو چکے ہوں۔ اسی طرح پیٹ کے بعض کیڑے بھی اس بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔

وٹامن بی۔۱۲ سرخ اور سفید خلیوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے اور یہ وٹامن اعصابی نظام کے لیے بھی نہایت اہم ہے۔

اسی طرح فولک ایسڈ انسانی جسم کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے اور اس وٹامن کی کمی عادی شراب نوشوں، دائمی اسہال کے مریضوں اور دوران حمل کے آخری دنوں میں خواتین میں پیدا ہو جاتی ہے۔

فولاد کی کمی سے سرخ خلیوں کی تعداد پر اثر نہیں پڑتا لیکن اس کمی کے سبب ہڈیوں کا گودا چھوٹے خلیے زیادہ بنانے لگتا ہے۔ اگر خون کی کمی تادیر رہے یا زیادہ ہو جائے تو سرخ خلیوں میں ہیموگلوبن لے جانے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس بیماری میں سرخ خلیے چھوٹے بھی ہو جاتے ہیں اور ان کی رنگت بھی پھیکی پڑ جاتی ہے۔

فولاد کی شدید کمی سے خون کے سرخ خلیے بننا کم ہو جاتے ہیں اور جسم میں ان کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔

فولاد کی کمی کی سب سے بڑی وجہ جسم سے خون کا بہنا ہے اور یہ تکلیف عورتوں میں مردوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کی واضح وجہ یہ ہے کہ عورتوں کو ایام ماہواری میں باقاعدگی سے خون آتا ہے۔ اگر کوئی خرابی ہو جائے تو یہ خون زیادہ ضائع ہونے لگتا ہے اور غذا کے ذریعے جسم میں بننے والے خون کی مقدار نسبتاً کم رہتی ہے۔ یہ کمی پوری نہیں ہو پاتی اور مریضہ کو انیمیا ہو جاتا ہے اس طرح دوران حمل اور وضع حمل کے عرصے میں بھی عورت میں خون کی کمی واقع ہونے کا بہت امکان رہتا ہے۔

اسی لیے ان حالتوں میں خواتین کو فولاد والے ٹانک اور کیپسول کی گولیاں وغیرہ دی جاتی ہیں۔

فولاد کی کمی کی ایک اور وجہ اندرونی طور پر خون کا ضائع ہونا یا بہنا بھی ہے۔ مثلاً

آنتوں میں خون کا بہنا۔ اس انداز سے بہنے والے خون کے مریض کو کافی دیر تک علم نہیں ہو پاتا۔ کیونکہ اس کی واضح علامات سامنے نہیں آتیں اور اس کا تعین کرنے کے لیے پاخانے کے خصوصی ٹیسٹ کرنے پڑتے ہیں۔

آنتوں میں خون مندرجہ ذیل حالتوں میں بہہ سکتا ہے۔

۱۔ بواسیر

۲۔ آنتوں اور معدے کے زخم

۳۔ بڑی آنت میں چھوٹی رسولیاں

۴۔ پیٹ کے کیڑے۔

فولاد کی کمی کی ایک وجہ یہ ہوتی ہے کہ معدے میں تیزاب بنانے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے یا کسی اور وجہ سے معدے میں تیزاب کی مقدار میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور اس طرح غذا میں موجود فولاد جسم میں جذب نہیں ہو پاتا۔ اس طرح معدے کا سرطان، معدے کی سرجری، شدید دستوں کی بیماری بھی معدے سے فولاد کے جذب کرنے کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتی ہے۔

وٹامن بی۔٦ کی کمی بھی فولاد کی کمی کا سبب بنتا ہے۔ بعض زہریلے کیمیکل مثلاً سیسہ، سنکھیا اور پارہ۔ فولاد کو ہیموگلوبن میں تبدیل ہونے سے روکتے ہیں اور یوں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

دائمی بیماریاں مثلاً تپ دق، جوڑوں کے درد وغیرہ بھی فولاد کی ہڈیوں کے گودے تک پہنچنے سے روکتے ہیں۔

**علامات:**

۱) مریض جلدی تھک جاتا ہے۔

۲) اس کا دل اکثر بیٹھتا ہے اور وہ نیم ہوش ہو جاتا ہے۔

۳) اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور اسے دل دھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

۴) ورزش کرنے سے اس کا سانس تیزی سے پھولتا ہے۔

## پرانی شس انیمیا(Pernicious Anaemia)

۳۰ برس کی عمر کے بعد سامنے آتا ہے اور مریضوں کا تعلق سفید نسل سے ہوتا ہے۔ یعنی یہ بیماری گوروں کی بیماری ہے۔ بیماری کا آغاز غیر واضح ہوتا ہے۔

### علامات:

۱) ابتدائی طور پر کمزوری، تھکاوٹ اور دل کی دھڑکن کی تیزی کی شکایت ہوتی ہے۔

۲) مریض کے بال برف کے گالوں کی طرح سفید ہو جاتے ہیں۔ رنگت پیلی چکنی ہو جاتی ہے اور اس کی زبان بالکل صاف یعنی بغیر کسی نشان کے ہو جاتی ہے۔

۳) مریض کی بھوک مر جاتی ہے اور اس کو بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔

۴) اعصابی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں جن میں رویے میں تبدیلی، حساسیت اور ہاتھوں، پیروں میں سوئیاں چبھنے کی شکایات شامل ہیں۔

لیبارٹری ٹیسٹ سے بیماری کی درست تشخیص کی جا سکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) وٹامن بی۔۱۲ کے ٹیکے لگوانے پڑتے ہیں اور یہ ٹیکے باقاعدگی سے لگوائیں۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ٹیکوں کی تعداد اور وقفے کے بارے میں رہنمائی حاصل کریں۔

۲) بڑی عمر کے مریض کو اس وقت تک بستر میں آرام کرنا چاہیے جب تک اس کی ہیموگلوبن کی سطح ۸ یا ۹ گرام نہ ہو جائے۔

۳) اگر اعصابی نظام بھی متاثر ہوا ہے تو فزیوتھراپی کے ذریعے متاثرہ پٹھے اور پورے جسم کی ورزش کرائی جاتی ہے۔

۴) بہت زیادہ بیمار افراد میں خون کی بوتلیں لگانی پڑتی ہیں لیکن عموماً اس کی ضرورت نہیں پڑتی اور تقریباً ۶ ہفتے کے علاج سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

۵) فولک ایسڈ کی گولیاں دی جاتی ہیں۔

ڈاکٹر سے مشورے کے بغیر آپ اس بیماری پر قابو نہیں پا سکتے۔

## ہیمولٹک انیمیا(Haemolatic Anaemia)

جب خون کے سرخ خلیے گردش کے دوران تباہ ہونے لگیں تو اس عمل کو ہیمولیسس Haemolysis کہتے ہیں۔ اس تباہی کے اسباب میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

۱۔ شدید طور پر جل جانا۔

۲۔ متعدد کیمیکل کے اثرات۔

۳۔ بعض انفیکشن اور سرطان کی بعض اقسام میں عام طور پر سرخ خلیے اپنی عمر پوری کر لیتے ہیں اور تھک جاتے ہیں۔ انہیں تلی اور جگر ٹھانے لگا دیتے ہیں۔ یہ اعضاء ایسے سرخ خلیوں میں موجود ہیموگلوبن اور حیات بچا کر دوبارہ جسم کی نشوونما کے لیے فراہم کر دیتے ہیں۔ ہیموگلوبن کا ایک حصے یعنی ذرات کو جگر کیمیائی طور پر تبدیل کر دیتا ہے اور یہ بائل (Bile) یا صفراء بن کر پتے کی طرف چلے جاتے ہیں۔

ہیمولٹک انیمیا میں چونکہ سرخ خلیے تباہی کا شکار ہو جاتے ہیں اس لیے ذرات کو جدا کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور مریض کو یرقان ہو جاتا ہے۔ اس انیمیا میں اس لیے یرقان کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

## پیدائشی طور پر:

بعض بچوں میں پیدائشی طور پر ہیمولٹک انیمیا کی بیماری موجود ہوتی ہے۔ ایسے بچوں میں سرخ خلیوں کا معیار وہ نہیں ہوتا اور وہ جلد تباہ ہو جاتے ہیں یا پھر ان میں ایسی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ بعض ادویات کا جلد نشانہ بن کر ختم ہو جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) ایسے مرض جن میں یہ بیماری پیدائشی طور پر موجود ہے، انہیں اپنے ڈاکٹر سے ایسی ادویات کی فہرست حاصل کرنی چاہیئے جو ممکنہ طور پر اس کی تکلیف میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ اسی طرح اس کے ڈاکٹر کو بھی یاد ہونا چاہیئے کہ مریض بعض ادویات سے نقصان اٹھا سکتا ہے۔

۲) پیدائشی انیمیا کا بہترین علاج یہ ہے کہ مریض کی تلی نکال دی جائے اور یہ فیصلہ بہرحال ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔

۳) دونوں اقسام کے انیمیا میں خون کی بوتلیں لگانی پڑ سکتی ہیں۔
۴) وائرس انفیکشن اور دیگر شدید بیماریوں سے بچنے کی کوشش کریں۔

## تھیلاسیمیا (Thalasemia)

یہ موروثی بیماری ہے۔ ایسے مریضوں میں ہیموگلوبن کی صلاحیت کم ہوتی ہے یا پھر ایسی ہیموگلوبن بنتی ہے جو بالغ اور کافی موثر نہیں ہوتی۔ ایسی ہیموگلوبن بنتی ہے جو بچوں کی ہیموگلوبن جیسی ہوتی ہیں اور اس میں آکسیجن لے جانے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔ پھر ایسے سرخ خلیے جن میں یہ ہیموگلوبن ہوتی ہے وہ جلدی ختم ہو جاتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر ہڈیوں کا گودا کمی پوری کرنے کے لیے نہایت تیز رفتاری سے سرخ خلیے بنانا شروع کر دیتا ہے اور یوں ہڈیاں کمزور اور اسفنج کی طرح بھربھری ہو جاتی ہیں۔

مریض کا جگر اور تلی بڑھ جاتے ہیں۔
انہیں شدید یرقان ہو جاتا ہے۔
مریض ۱۰ برس کی عمر تک موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) ڈاکٹری معائنہ ضروری ہے تاکہ بروقت تشخیص ہو سکے۔ اس مرض کو ختم نہیں کیا جا سکتا۔ مریض کی زندگی کو آرام دہ بنایا جا سکتا ہے۔
۲) سرجری سے تلی نکالنا بھی ایک علاج ہے۔
۳) خون کی بوتلیں متواتر اور وقفوں سے دینا پڑتی ہیں۔
۴) انفیکشن وغیرہ سے بچانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

## آر ایچ فیکٹر کی بیماری (Haemolytic Disease of New Born)

جب ہم کہتے ہیں کہ فلاں شخص کا بلڈ گروپ O(+) یا O(-) ہے تو یہ فرق دراصل آر ایچ فیکٹر کا فرق ہوتا ہے۔ خون کے مختلف اور کئی قسم کے گروپ ہوتے ہیں۔ ان میں A.B.O اور Rh فیکٹر سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔ یعنی بلڈ گروپ، O,B,A اور AB۔ جب ہم کسی مریض کو خون لگاتے ہیں تو انہی فیکٹرز کا دھیان رکھتے ہیں

تا کہ ایک شخص کا خون دوسرے شخص کے جسم میں جا کر ردعمل پیدا نہ کرے کیونکہ یہ ردعمل جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔

یہی خرابی ''ماں اور بچے'' کی بیماری میں موجود ہوتی ہے۔

اگر ایک ایسے شخص کو جس کا خون کا گروپ A ہے ایسا خون دے دیا جائے جس کا گروپ B ہے۔ تو یہ خون متعلقہ شخص کے جسم میں جا کر تباہ ہو جاتا ہے اور ایسا پہلی مرتبہ غلط خون ملنے پر ہوتا ہے۔ لیکن اگر کسی آر ایچ مثبت شخص میں آر ایچ منفی خون چلا جائے تو پہلی مرتبہ کوئی ردعمل یا علامت ظاہر نہیں ہوتی لیکن اگر اسی شخص کو دوسری مرتبہ بھی مختلف آر ایچ فیکٹر والا خون دے دیا جائے تو مریض کے جسم میں فوری ردعمل پیدا ہو جاتا ہے۔

اگر کسی ماں کے پیٹ میں ایسا بچہ ہو جس کے خون کا آر ایچ گروپ مختلف ہو۔ تو ماں کا خون رس رس کر بچے کے خون میں شامل ہوتا رہتا ہے۔ آر ایچ گروپ کے فرق کی وجہ سے بچے کے خون کے سرخ خلیے تباہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

اسی طرح ماں کے خون میں تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور پہلے بچے کی پیدائش کے بعد اس میں دوبارہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور اس کا بچہ ہر مرتبہ ضائع ہو جاتا ہے۔

بچے کو اس بیماری سے بچانے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے خون دیا جائے۔ یعنی مناسب خون اور ایسا اسی وقت کرنا ضروری ہے جب وہ ابھی ماں کے پیٹ میں ہے۔ ایسی صورت میں بیماری کی تشخیص ماں کا خون ٹیسٹ کر کے کی جاتی ہے۔

ماں کے پیٹ میں بچے کو خون لگانا ایک نہایت ماہرانہ کام ہے اور اگر اس میں کامیابی ہو جائے تو بچے کے اندر اتنی مقدار میں خون پہنچا دیا جاتا ہے کہ وہ پیدائش کے بعد زندہ رہنے کے قابل بن سکتا ہے۔

بعض بچے ایسے پیدا ہوتے ہیں کہ ان میں پیدائش سے پہلے کوئی تکلیف ظاہر نہیں ہوتی لیکن پیدائش کے فوراً بعد شدید ہیمولٹک بیماری ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بچے کو کئی بار خون دینا پڑ سکتا ہے اور بچے کا پورا خون نکال کر اس کی جگہ کوئی اور مناسب خون دیا جاتا ہے۔

اس بیماری کے متعدد علاج ڈھونڈے جا رہے ہیں اور کسی حد تک اس بیماری پر قابو

پایا جا رہا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ان تمام تر پیچیدگیوں سے اسی صورت میں بچا جا سکتا ہے اگر دوران حمل ماں کا طبی معائنہ باقاعدگی سے ہوتا رہے اور اگر اس دوران مندرجہ بالا بیماری کے امکانات ظاہر ہو رہے ہوں تو مناسب بندوبست کیا جا سکتا ہے۔

ایسے بچوں کو باقاعدہ طبی معائنہ اور نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

## پولی سائی تھیمیا (Polycythaemia)

یہ بیماری ایسی ہے جس میں مریض کے خون میں سرخ خلیوں کی تعداد غیر معمولی حد تک بڑھ جاتی ہے۔

ہڈیوں کا گودا۔ زیادہ کام کرنے لگ جاتا ہے اور سرخ خلیے زیادہ تعداد میں بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہیموگلوبن کی مقدار بھی جسم میں بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے مریض کی رنگت گہری سرخ ہو جاتی ہے۔ سرخ خلیوں کی زیادتی سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور چھوٹی نالیاں بند ہو جاتی ہیں۔ اس وجہ سے مریض اندھا ہو سکتا ہے یا جزوی طور پر اس کی بینائی متاثر ہو جاتی ہے۔ اس طرح چھوٹے چھوٹے فالج کے حملے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس طرح مریض کے ہونٹ بھی نیلے ہو جاتے ہیں۔

اس بیماری کی دوسری قسم وہ ہے جس میں مریض پیدائشی طور پر دل کے نقص یا بڑی شریانوں کے نقص موجود ہوتے ہیں یا پھر ان کے پھیپھڑے ناکارہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس قسم کی تکلیف میں بھی خون گاڑھا ہو جاتا ہے لیکن ہڈیوں میں سرخ خلیے بنتے رہتے ہیں تاکہ جسم کو آکسیجن کی کمی سے بچائیں۔

### علامات:

اس مرض میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱۔ مریض کو سر درد ہوتا ہے اور چکر آتے ہیں۔

۲۔ مریض کو بار بار غشی کے دورے پڑتے ہیں۔

۳۔نہانے کے بعد جسم پر شدید خارش ہونے لگتی ہے۔
۴۔مریض کا سر ہر وقت بوجھل رہتا ہے۔
۵۔اسے نکسیر کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔
۶۔بعض اوقات ٹخنوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کے مختلف علاج تجویز کیے جاتے ہیں۔ مریض کا خون جسم سے نکالنا پڑتا ہے اور وہ تواتر سے خون کا عطیہ دیتا رہتا ہے۔

ڈاکٹری مشورے کے مطابق اس بیماری کا علاج کرانا چاہئے۔

## خون بہنے اور جمنے کی بیماریاں

خون بہنے لگے تو ایک خاص وقت میں جم جاتا ہے۔ خون کے جمنے میں بہت سے عوامل کام کرتے ہیں۔ ان میں متاثرہ جگہ کے ریشے، خون کی شریانیں، سفید خلیے یعنی پلیٹ لٹ اور خون جمانے کا قدرتی عمل شامل ہے۔

خون جمنے کا عمل قدرت کا نفیس ترین کرشمہ ہے۔ خون بہنے پر اس طرح جمتا ہے کہ خون کے بالکل نہ جمنے اور بہت زیادہ جم جانے کے درمیان ایک توازن موجود رہتا ہے۔ اگر خون نہ جمے تو انسان کے جسم سے خون ضائع ہو جانے سے اس کی موت واقع ہو جاتی ہے اور اگر خون زیادہ جم جائے تو پیدائش کے وقت وہ انسانی بچے کی بجائے خون کا ایک بڑا لوتھڑا بن کر رہ جائے۔

### پرپرا (The Purpuras)

پرپرا کی بیماری میں جسم کے مختلف حصوں میں چھوٹی چھوٹی شریانیں پھٹ جاتی ہیں اور خون کا بہنا شروع ہو جاتا ہے اس وجہ سے جلد پر چھوٹے چھوٹے سیاہی مائل نیلے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ یہ تکلیف یا تو خون کی شریانوں کو کیمیکل یا زہریلے مادوں کے اثرات سے پہنچنے والے نقصان سے شروع ہوتی ہے یا پھر خون میں سفید خلیوں یعنی پلیٹ لٹ کی کمی

اس کا سبب بنتی ہے۔

## بڑھاپے کا پرپرا:

یہ تکلیف بڑھاپے میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس میں مریض کے خون میں پلیٹ لٹ کی تعداد نارمل ہوتی ہے۔ ۸۰ برس کی عمر کے بعد اکثر لوگوں کے ہاتھوں کی جلد پر سیاہ رنگ کے دھبے نمودار ہو جاتے ہیں یہ دھبے پرپرا کی نشانی ہوتے ہیں۔

یہ بڑھاپے کی قدرتی تکلیف اور اس کے لیے پریشان ہونے یا علاج کرانے کی ضرورت نہیں۔

پرپرا۔ مندرجہ ذیل حالتوں میں ہوتا ہے۔

وٹامن سی کی کمی۔ بعض ادویات کا استعمال، ذیابطیس۔ گردوں کی ناکامی، شدید انفیکشن مثلاً طاعون اور بعض اوقات خسرہ اور لاکڑا کاکڑا۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) بڑھاپے کے پرپرا کا کوئی علاج نہیں ہے۔ مریض کی عمومی صحت کا خیال رکھیں۔ وٹامن سی کی بھاری مقدار سے بھی علامات دور نہیں ہوتیں۔

۲) البتہ انفیکشن کے ساتھ سامنے آنے والا پرپرا خطرناک ہوتا ہے اور ڈاکٹر کی خصوصی توجہ کا مستحق ہوتا ہے۔

## تھرامبوسائٹو پینک پرپرا (Thrombocytopenic purpura)

اس بیماری میں خون میں سفید پلیٹ لٹ کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ تعداد کی یہ کمی بعض ادویات کے استعمال، شدید انفیکشن، سرطان اور کیمیکل مادے کے اثرات کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ یہ عوامل ہڈیوں کے گودے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس میں سفید خلیے بننے کی رفتار کم ہو جاتی ہے یا پھر وہ پلیٹ لٹ خلیوں کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے یا پھر یہ خلیے جلدی خرچ ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی ایک شکل کو بغیر کسی وجہ کے بیماری کہا جاتا ہے کہ اس میں کسی واضح وجہ کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔

یہ بیماری کسی بھی عمر میں شروع ہو سکتی ہے لیکن اس کے متاثرین میں زیادہ تر بچے

اور نوجوان شامل ہیں۔ بچوں میں یہ بیماری عارضی ہوتی ہے اور چند ہفتوں یا مہینوں میں غائب ہو جاتی ہے۔ بالغ افراد میں اس کا امکان کم ہوتا ہے کہ یہ خود بخود غائب ہو جائے۔ یہ بیماری بظاہر خطرناک نہیں لگتی اور خود بخود ٹھیک ہو جانے کے امکانات بھی موجود ہوتے ہیں لیکن اسے نظرانداز نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہے۔

### علامات:

پرپرا کی یہ قسم بار بار ہونے والے حملوں کی صورت میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔

۱) مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔

۲) اسے قے اور متلی کی شکایت ہوتی ہے۔

۳) مریض کے پیٹ اور جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

۴) مریض سخت بیماری محسوس کرتا ہے۔

۵) اس کی بڑی آنتوں (یعنی پاخانے کے راستے) منہ اور مثانے میں خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

۶) اس کی جلد پر نیلے رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔

بعض اوقات یہ علامات مریض کی عمومی حالت کو خراب کیے بغیر بھی سامنے آ جاتی ہیں۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) مریض کو کافی آرام دیں اور متناسب اور متوازن غذا دیں۔

۲) مریض کو ڈاکٹر کی زیرنگرانی رکھیں تاکہ درست تشخیص اور علاج ہو سکے۔

۳) مرض میں مبتلا افراد کو پیشاب یا پاخانہ کرتے وقت زور نہیں لگانا چاہئے اس طرح زور زور سے کھانسنے سے بھی بچنا چاہئے۔

## خون جمنے میں خرابیاں

خون کے جماؤ میں متعدد عوامل کارفرما ہوتے ہیں اور اس عمل میں کیمیائی ردعمل کا

دخل ہے جس میں خون کے پلازما میں موجود حیاتین اور بعض دیگر اجزاء حصہ لیتے ہیں۔ ان کے علاوہ کیلشیم اور فاسفورس کی موجودگی بھی اشد ضروری ہے۔

ایسے عوامل کو شناخت کیا جا چکا ہے جو خون کے جمنے کے عمل میں کام آتے ہیں۔ ان عوامل میں سے بہت سے عوامل جگر تیار کرتا ہے۔ اگر جگر میں بڑی خرابی پیدا ہو جائے مثلاً سروسس (Cirrhosis) یا جگر کی سوجن، یا پھر بعض وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں جگر پوری طرح کام کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ ایسی صورت حال میں یہ فیکٹرز ناکافی ہو جاتے ہیں اور خون کے جمنے کے عمل میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ اسی طرح بعض افراد میں پیدائشی طور پر کسی ایک فیکٹر کی کمی ہوتی ہے۔

جب کسی شخص کو دل کا دورہ پڑ جائے، یا اس کے خون کی شریانیں تنگ اور سخت ہو جائیں تو خون جمانے کے عوامل نسبتاً کم موثر کرنے کے لیے ادویات دی جاتی ہیں جن سے خون جلدی جمتا نہیں ہے اور یوں ایسے لوتھڑے نہیں بنتے جو دل کے حملے کا سبب بنتے ہیں۔ لیکن ایسی ادویات کی زیادہ مقدار لینے سے خطرناک قسم کی Bleeding یا خون بہنے کا سلسلہ شروع ہو سکتا ہے۔ اس لیے ہر ایسا شخص جو ایسی کوئی دوائی استعمال کر رہا ہو، اسے ڈاکٹری ہدایات کی سختی سے پابندی کرنی چاہیے۔

## ہیموفلیا (Haemophillia)

ہیموفلیا کے مریضوں کو ''بلیڈرز'' (Bleeders) کہا جاتا ہے یعنی ایسے افراد جن کا خون بہت بہتا ہے۔

ایسا بچہ جو اس بیماری کا شکار ہو، وہ اپنی ابتدائی زندگی ہی چوٹ کے سبب زیادہ خون بہہ جانے سے مر جاتا ہے۔ اگر بیماری زیادہ شدید نہیں آتی تو ایسے افراد میں زخم سے تھوڑا تھوڑا خون مسلسل بہتا رہتا ہے اور بہت دیر سے بند ہوتا ہے۔

بعض اوقات خون اندرونی طور پر بہنے لگتا ہے جس کا مریض کو علم نہیں ہوتا۔ ایسا عام طور پر رانوں وار چوتڑوں کے پٹھوں میں ہوتا ہے۔ لیکن ایسا جسم کے کسی بھی حصے میں ہو سکتا ہے۔

شدید مرض میں جوڑوں میں خون بہہ کر جم جاتا ہے اور جوڑ سوج جاتے ہیں ان

میں سرخی اور سختی آ جاتی ہے۔ ہر مرتبہ خون بہنے سے جوڑ مزید سخت اور سوجن زدہ ہو جاتا ہے اور بالآخر بے کار رہ جاتا ہے۔

عام طور پر گھٹنے اور کولہے کے جوڑ متاثر ہوتے ہیں۔

ہیموفلیا کی وجہ۔ فیکٹر نمبر ۸ کی کمی ہوتی ہے۔ یہ ایک موروثی کمی ہے۔ یہ کمی باپ سے بیٹی کو منتقل ہوتی ہے اور اسی طرح بیٹے کو بھی منتقل ہو جاتی ہے لیکن لڑکیاں اس بیماری کی علامات سے اکثر اوقات بچی رہتی ہے لیکن یہ بیماری اولاد میں صرف اسی صورت میں منتقل ہو سکتی ہے کہ بچوں کی ماں بھی اس کمی کا شکار ہو۔ ایسے والدین کے بیٹے اس مرض میں علامات سمیت مبتلا ہوتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) خون کو بہنے سے روکنا اس بیماری کا بنیادی علاج ہے۔ متاثرہ شخص کو چاہئے کہ وہ ہر ممکن طریقے سے زخم لگنے سے اپنے آپ کو بچائے۔

۲۔ دانت نکلوانے یا آپریشن کرانے سے پہلے تمام تر احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔

۳۔ ماہر ڈاکٹروں سے باقاعدہ مشورہ کرتے رہنا چاہئے۔

۴) اگر جسم کی سطح پر یا جلد پر زخم ہو جائے تو اس جگہ کو اچھی طرح دبا دینا چاہئے اور یہ دباؤ اس وقت تک رکھنا چاہئے جب تک دباؤ ڈالنے والی پٹی نہ مل جائے۔ بعد میں دباؤ ڈالنے والی پٹی لگا دیں۔

ان مریضوں میں زخم لگنے کے بعد ۸ سے ۱۰ دن تک خون بہتا رہتا ہے۔

۵) اگر خون زیادہ بہہ جائے تو مریض صدمے کی حالت میں جا سکتا ہے اور اسکی موت واقع ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو ہسپتال پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

## وٹامن ''کے'' کی کمی (Vit. K Deficiency)

وٹامن ''کے'' بھی خون کے جمنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے اور اس کا جسم میں ذخیرہ اتنا کم ہوتا ہے کہ زیادہ خون بہنے سے یہ ختم ہو جاتا ہے۔

بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو وٹامن ''کے'' کی کمی پیدا کر دیتی ہیں۔

۱) پتے میں پتھریاں، جب وہ صفرا کا راستہ روک دیتی ہیں۔

۲) شدید اور طویل دست اور اسہال۔

۳۔ نیز اینٹی بایوٹک ادویات۔ جب ان کا استعمال سات دن سے زیادہ ہو جائے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) ایک تفصیلی معائنہ کرانے سے وجوہات کی تلاش کی جا سکتی ہے اور پھر وجہ معلوم کرنے کے بعد اسے دور کیا جا سکتا ہے۔

۲) سبز پتوں والی سبزیاں کثرت سے استعمال کریں۔

۳) اگر خون بہنا شروع ہو گیا تو مریض کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اور جب تک اسے ڈاکٹر امداد فراہم نہ ہو جائے، اسے نہایت آرام سے بستر پر لٹائے رکھیں۔

## ہڈیوں کے گودے کی ناکامی

## (Bone Marrow Failure)

خون کے اندر ہر وقت کے ہر قسم کے خلیوں کی تعداد کو پورا رکھنے میں ہڈیوں کا گودا بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ خون کے کسی خلیے کی کمی گودے کو محترک کر دیتی ہے اور یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔

خون بنانے کا نظام بہت نازک اور پیچیدہ ہے۔ اس توازن پر بہت سے عوامل اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

### خون میں خلیوں کی کمی (Pancytopenia)

یہ مرض بہت سی وجوہات سے لگتا ہے اور اس میں خون کے تمام قسم کے خلیوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ بنیادی طور پر ہڈیوں کا گودا سیل یا خلیے بنانا کم کر دیتا ہے جن میں سرخ خلیے' سفید خلیے اور پلیٹ لٹ شامل ہیں۔ یہ ایک خطرناک بیماری ہے۔ اور اکثر مریضوں میں جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل عوامل کو اس بیماری کا سبب خیال کیا جاتا ہے۔

۱) ایکسرے (شعاعوں) کی وجہ سے۔

۲) زہریلی ادویات اور مادوں کے اثرات سے۔

۳) انڈسٹریل کیمیکل کے اثرات سے۔

۴) بعض نقصان دہ ادویات کے استعمال سے۔

۵) کیمیکل مثلاً کلوم فینی کال۔ سر درد کو روکنے والی بعض ادویات، بعض جراثیم کش ادویات اور پودوں پر کیے جانے والے بعض سپرے۔

**علامات:**

بیماری کی علامات کا انحصار اس بات پر ہے کہ کون سے خلیے زیادہ متاثر ہوئے ہیں۔ اس بیماری سے پیدا ہونے والی خون کی کمی یا انیمیا کی علامات مندرجہ ذیل ہوں گی۔

۱) کمزوری کا احساس

۲) نبض کی تیز رفتار

۳) انیمیا کے باب میں بیان کی گئیں تمام علامات۔

اگر سفید خلیوں کی ایک قسم یعنی گرینولوسائٹ کی کمی ہو جاتی ہے تو مریض کی قوت مدافعت میں کمی آ جاتی ہے اور انفیکشن کے مقابلے کے لیے اس کے جسم کی مدافعتی قوت کم پڑ جاتی ہے۔ ایسے مریض میں جلد، مسوڑھے، گلا، پھیپھڑے، ناک اور آنتوں کی انفیکشن بار بار اور شدت سے ہوتی ہے۔

پلیٹ لٹ کم ہو جائیں تو مسوڑھوں سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے، نکسیر پھوٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ چھوٹی سی چوٹ سے بڑا نشان بن جاتا ہے۔ جلد پر چھوٹے چھوٹے دھبے پڑ جاتے ہیں جو جمے ہوئے خون کے نشان ہوتے ہیں۔ عورتوں میں ماہواری کا خون زیادہ مقدار میں بہنے لگتا ہے۔

اس بیماری کے مریض کو یہ تو نہیں پتہ ہوتا کہ اسے کیا بیماری ہے لیکن اسے یہ اندازہ ضرور ہوتا ہے کہ اسے کوئی خطرناک تکلیف ضرور ہے اور اس لیے اسے فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ اس بیماری سے صحت یابی کا امکان ۵۰ فیصدی ہوتا ہے اور بیماری کے

اثرات کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ گودا کس حد تک متاثر ہوا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر بار بار انفیکشن ہو جاتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

۲) غیر ضروری ادویات، سر درد کی گولیاں اور بغیر ڈاکٹری مشورے کی ادویات کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ کیڑے مار ادویات یا پودوں پر چھڑکنے والی دیگر ادویات سے بچیں۔

۳) یہ بہت اہم بات ہے کہ جسم پر زخم، کٹ یا اس قسم کی کوئی اور چوٹ نہ لگنے دیں اور ایسے مریضوں سے دور رہیں جنہیں شدید نزلہ، کھانسی، فلو یا گلے کی خراش کی تکلیف ہو اسی طرح ہجوم سے دور رہیں۔

۴) صحت کی عمومی حالت کو بہت اچھا رکھنے کی کوشش کریں۔ اس لیے کافی آرام، اچھی غذا، کافی مقدار میں پانی اور درمیانہ درجے کی ورزش ضروری ہے۔

## اے پلاسٹک انیمیا (Aplastic Anaemia)

خون کی کمی کی یہ قسم ایسی ہے جس میں ہڈیوں کے گودے میں سرخ خلیے بنانے کی صلاحیت بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات، بلکہ اکثر اوقات یہ صلاحیت ختم نہیں ہوتی بلکہ کم ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اس بیماری کو ہائپو پلاسٹک انیمیا (Hypoplastic Anaemia) کہتے ہیں۔

آخر الذکر بیماری نسبتاً عام ہے اور تقریباً عارضی ہوتی ہے جبکہ اے پلاسٹک انیمیا ناقابل علاج مرض ہے۔

### علامات:

اے پلاسٹک انیمیا کی علامات وہی ہوتی ہیں جو دیگر اقسام میں پائی جاتی ہیں۔ یعنی (۱) جلدی تھک جانا ہے۔ (۲) دل کی دھڑکن کا احساس۔ (۳) رنگت کا پھیکا پڑ جانا۔ (۴) جسمانی کام سے سانس پھول جانا۔ (۵) ٹخنوں پر سوجن۔ (۶) زبان اور ہونٹوں پر زخم بن جانا۔

اگر گودا سرخ خلیے بنانا شروع نہیں کرتا تو مریض کو تازہ خون بذریعہ ٹیکہ دینا پڑتا ہے۔خون بار بار دینا پڑتا ہے۔خون کی مقدار اور خون دینے کے نظام اوقات کے بارے میں ڈاکٹر ہی فیصلہ کرسکتا ہے۔مثلاً ایک ریٹائرڈ آدمی کو نارمل سے ۵۰ فیصد کم سرخ خلیے بھی فراہم کر دیئے جائیں تو اس کا کام چل سکتا ہے۔جبکہ ایک فعال اور کام کرنے والے فرد کو ۷۵ فیصد سرخ خلیے درکار ہوتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) خون کی کمی دور کرنے والی ادویات بالکل استعمال نہ کریں۔کیونکہ اس مرض میں مبتلا انسان کے جسم میں فولاد جمع ہو جاتا ہے۔یعنی استعمال نہیں ہوتا، جمع ہو جاتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر کو یہ فیصلہ کرنا چاہیئے کہ آپ کو کن ادویات کی ضرورت ہے۔

۲) ضرورت سے زیادہ کوئی جسمانی کام نہ کریں لیکن ہلکی پھلکی ورزش فائدہ دے سکتی ہے۔

۳) نقصان دہ ادویات اور کیمیائی مادوں سے ہر قیمت پر دور رہیں۔

## اے گرینیولوسائی ٹوسس (Agranulcytosis)

اس بیماری کی وجہ بھی ہڈیوں کے گودے کو پہنچنے والا نقصان ہے خواہ اس کی وجہ معلوم ہو یا نہ ہو۔اس بیماری میں خون میں گرینیولوسائٹ (سفید خلیے ) کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہو جاتی ہے اور یہ خلیے انفیکشن اور جراثیم کے حملے کی صورت میں جسم کی حفاظت کرتے ہیں۔

مکمل طور پر ان خلیوں کی عدم موجودگی کے علاوہ اکثر اوقات ان کی تعداد بھی کم ہوتی ہے۔اس صورت میں بھی یہ بیماری مختلف نام کے ساتھ انسان کو لاحق ہوسکتی ہے۔

یہ بیماری ایک ہی حملے میں انسان کو لاحق ہو جاتی ہے اور تیزی سے جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔بعض اوقات یہ بیماری متعدد حملوں کی صورت میں بھی لاحق ہوتی ہے لیکن ہر حملہ اتنا شدید نہیں ہوتا کہ انسان کی موت واقع ہو جائے۔

### علامات:

شدید اور فوری حملے کی صورت میں:

۱) تکلیف اچانک شروع ہو جاتی ہے۔

۲) مریض کو شدید سردی کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے۔

۳) مریض کو شدید سر درد ہوتا ہے۔

۴) مریض کا گلا سخت خراب ہو جاتا ہے۔

۵) اسے نقاہت اور کمزوری کے شدید حملے ہوتے ہیں۔

۶) مریض کو الٹے سیدھے خیالات آنے لگتے ہیں اور اس پر غنودگی طاری ہو جاتی ہے۔

درمیانہ درجے کے حملے میں:

۱) مریض میں انفیکشن سے جلد متاثر ہونے کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔

۲) وہ تقریباً نارمل زندگی بسر کرتا ہے لیکن جب بھی کوئی انفیکشن اسے لگ جائے تو اس کا علاج مشکل ہو جاتا ہے اسے فوری طور پر ادویات کے ذریعے قابو میں کرنا پڑتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) جب کبھی آپ کو احساس ہو کہ گلے، جلد یا پھیپھڑوں کی انفیکشن بار بار ہونے لگی ہے تو اس بیماری کا امکان ذہن میں رکھیں اور فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ آپ کے خون کا مکمل معائنہ کرائے گا اور معائنے کی رپورٹ آنے تک مناسب ادویات شروع کرا دے گا۔

۲) انفیکشن اور خصوصاً متعدی امراض سے ہر ممکن بچنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح مجمع اور بھیڑ میں جانے سے گریز کریں۔

۳) ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کوئی دوائی یا جڑی بوٹی استعمال نہ کریں۔۔

۴) اپنے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے جائیں اور ہر مرتبہ اپنا خون ٹیسٹ کرائیں۔

۵) اپنی عمومی صحت پر توجہ دیں۔

۶) زخموں کی صورت میں ان پر خاص توجہ دیں انہیں صاف رکھیں اور علاج کرائیں۔

## لیوکیمیا---خون کا سرطان (Leukaemia)

لیوکیمیا یا خون کا سرطان خوفزدہ کرنے والی بیماری ہے کیونکہ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے چھوٹی عمر کے کسی بچے کو اس میں مبتلا ہو کر جان دیتے ہوئے دیکھا ہوتا ہے۔لیکن اس بیماری کی ہر قسم میں اتنی جلدی جان لینے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔

بہت سی مختلف بیماریاں جو خون کے سفید خلیوں کو متاثر کرتی ہیں، انہیں لیوکیمیا کے نام کے نیچے جمع کر دیا جاتا ہے۔ ان میں خطرناک اور جان لیوا بیماریوں سے لے کر نسبتاً کم مہلک امراض تک شامل ہیں لیکن یہ تمام بیماریاں، سرطان ہی کی صورتیں ہیں اور کسی طرح بھی انہیں معمولی یا عام قرار نہیں دیا جا سکتا۔

لیوکیمیا اس کی شدت اور نوعیت کے مطابق مختلف اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

فوری لیوکیمیا۔ دائمی لیوکیمیا

پھر خلیوں کے نام کے مطابق اس کی تقسیم کی جاتی ہے۔

لمفوسیٹک لیوکیمیا۔ مونوسیٹیک لیوکیمیا، وغیرہ۔

عام حالات میں جسم میں موجود خون کے سفید خلیے مسلسل نئے خلیے بناتے رہتے ہیں۔ یہ نوجوان خلیے خون میں شامل ہو کر گردش کرنے لگتے ہیں۔ پھر ضرورت پڑنے پر یہ خلیے بالغ ہو کر پوری طرح سے اپنا کام کرنے لگ جاتے ہیں۔اس طرح یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے۔

لیوکیمیا میں والد خلیے یا ان کے بچے یا نئے خلیے۔ بالغ ہونے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں اور ایک ایسی صورت میں خون میں گردش کرنے لگتے ہیں جو جسمانی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی۔اس طرح تقسیم در تقسیم کے عمل سے سفید خلیوں کی تعداد میں تو اضافہ ہوتا رہتا ہے لیکن ان کی کارکردگی تسلی بخش نہیں ہوتی۔ یہ خلیے جتنے نابالغ ہوں گے اتنی ہی شدید لیوکیمیا کی بیماری ہو گی۔ کیونکہ نابالغ اور بے کار خلیے بالغ اور کارآمد خلیوں کی جگہ لے لیتے ہیں اور ان کو غذا کو استعمال کر جاتے ہیں۔

## فوری یا اکیوٹ لیوکیمیا (Acute Leukaemia)

یہ بیماری بچوں اور بڑوں میں ایک جیسی شرح سے پائی جاتی ہے۔ بچوں میں عام طور پر چھ برس سے کم عمر بچوں کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔کوئی رنگ اور نسل اس بیماری سے مبرا

نہیں۔خلیوں کی قسم بھی بچوں میں بڑوں سے مختلف ہوتی ہے۔

**علامات:**

۱) بیماری اچانک شروع ہو سکتی ہے اور پہلی علامت خون کی شدید کمی ہوتی ہے۔یعنی مریض میں وہ تمام علامتیں ظاہر ہو جاتی ہیں جو ہم اوپر انیمیا کے باب میں بیان کر چکے ہیں۔

۲) اس میں خون بہنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔

۳) مریض کا منہ یا گلا خراب ہو جاتا ہے اور اس میں انفیکشن کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں اسے بخار چڑھ جاتا ہے۔

۴) مریض کو شدید کمزوری اور سر درد رہنے لگتا ہے۔

بچوں میں علامات ظاہر ہونے سے پہلے انفیکشن کا حملہ ہوتا ہے۔

دیگر علامات درج ذیل ہیں:

۱) بچے کی ناک سے خون بہنے لگتا ہے یا مسوڑھوں یا پاخانے کے راستے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔

۲) کسی آپریشن مثلاً ٹانسل کے آپریشن کے بعد اس کا خون بہنا بند نہیں ہوتا۔

۳) اس کی تلی یعنی Spleen بڑھ جاتی ہے اور جگر بھی اپنے نارمل سائز سے بڑا ہو جاتا ہے۔

۴) جوڑوں اور ہڈیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔

۵) خون کی کمی یعنی انیمیا کی علامات موجود ہوتی ہے۔

خون کسی بڑے اور بنیادی عضو مثلاً دماغ میں بھی بہہ سکتا ہے اور مرض کے آخری مراحل میں ایسا ہے ہوتا ہے اور جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔

ڈاکٹر اس مرض کی بنیادی تشخیص خون کے معائنہ سے کرتا ہے۔ پھر وہ ہڈی کے گودے کا معائنہ کراتا ہے۔

علاج کا انحصار لیوکیمیا کی قسم اور مریض کی عمر پر ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر آپ کو اپنے بچے سے متعلق اس بیماری کا شبہ ہے تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔ بیماری کی صورت میں ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں۔

۲) جب بچے کی طبیعت نسبتاً بہتر ہو تو اس سے عام بچوں جیسا سلوک کریں اور اسے کھیلنے وغیرہ سے منع نہ کریں، لیکن اس کی نگرانی کرتے رہیں۔

۳) خون بہنے کے رجحان کی وجہ سے بچے کو چوٹ وغیرہ لگنے سے بچانا چاہیئے۔

۴) متناسب اور اچھی غذا دیں اور مناسب آرام کرائیں۔

۵) خون کا باقاعدہ معائنہ کراتے رہیں اور ڈاکٹر سے باقاعدگی کے ساتھ رابطہ رکھیں۔

### دائمی لیوکیمیا (Chronic Leukaemia)

دائمی لیوکیمیا آہستہ آہستہ ظاہر ہوتا ہے اور اس کی علامات بیماری کے اصل آغاز سے کئی برس بعد سامنے آنا شروع ہوتی ہیں۔ اس قسم کے لیوکیمیا میں بھی خرابی رہی ہے جو فوری لیوکیمیا کا سبب بنتی ہے۔ اس بیماری میں خون کا ٹیسٹ کرانے پر سفید خلیوں کی تعداد نارمل سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ بیماری ۴۵ سے ۵۵ برس کی عمر کے افراد میں ظاہر ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) مریض کے اندر انیمیا یا خون کی کمی کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

۲) اس کے جسم کے مختلف حصوں میں گلٹیاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

۳) انفیکشن کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۴) اس میں جلدی اور زیادہ خون بہنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔

۵) جگر اور تلی کا سائز بڑھ جاتا ہے۔

۶) مریض شدید بیمار رہتا ہے۔

علاج میں توجہ اس بات پر دی جاتی ہے کہ مریض کو تکلیف دینے والی علامات کا علاج کیا جائے۔ دیگر طریق علاج بھی آزمائے جاتے ہیں۔ مثلاً شعاعوں، ایکسرے، وغیرہ یا

ادویات کا استعمال۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) اگر یہ بیماری تشخیص ہوگئی ہے تو اسے قبول کر کے علاج باقاعدگی سے کرائیں۔

# مرکزی اعصابی نظام کی بیماریاں

(Disorder of Central Nervous System)

## عمومی معلومات:

دماغ اور حرام مغز یا ریڑھ کی ہڈی کا گودا، نازک مادے پر مشتمل ہوتا ہے۔ دونوں جگہوں پر ہڈیاں اس کی حفاظت کرتی ہیں۔ یعنی کھوپڑی اور ریڑھ کی ہڈی ان ہڈیوں کے علاوہ اس مادے پر سخت قسم کی جھلی موجود ہوتی ہے جسے Meninges کہتے ہیں۔ یہ چوٹ کی صورت میں ایک اور حفاظتی حصار کا کام کرتی ہے۔ اس لیے عام حالات میں دماغ اور دیگر اعصابی اعضاء اچھا کام کرتے ہیں۔

اگر شدید چوٹ یا انفیکشن وغیرہ کے ذریعے یہ نظام کمزور پڑ جائے تو دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کا گودا یعنی حرام مغز متاثر ہو جاتا ہے اور اس کے متاثرہ ہونے سے پورا جسم یا جسم کی کوئی خاص حصہ بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

اعصابی بیماریوں کی صورت میں گھر پر عموماً کچھ نہیں کیا جا سکتا اور کوشش یہی ہونی چاہئے کہ جلد از جلد کسی ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے ورنہ نقصان مستقل اور نا قابل تلافی ہو سکتا ہے۔

## اعصابی بیماریوں کے عام اسباب:

مندرجہ ذیل عوامل اعصابی بیماریاں پیدا کرنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔

### ۱- پیدائشی نقائص:

اگر کسی میں پیدائشی طور پر دماغ کا نقص ہو تو علامات کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ اعصابی نظام کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے اور کتنا متاثر ہوا ہے۔ پیدائشی نقائص میں ایک اہم مثال۔ پیدائش کے وقت بچے کے سر کا غیر معمولی طور پر بڑا ہونا ہے۔

ایسی صورت میں کھوپڑی میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔

### ۲- انفیکشن اور سوزش:

انفیکشن اور سوزش اعصابی نظام کو بری طرح متاثر کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر پولیو یا دماغ کا پھوڑا۔

### ۳- غذائی، میٹابولک اور ٹاکسک اثرات:

ان عوامل میں یوں ہوتا ہے کہ سارا جسم متاثر ہوتا ہے اور اعصابی نظام اس مجموعی خرابی میں شامل ہو جاتا ہے۔ جراثیم زہر بناتے ہیں جسے Toxin کہتے ہیں۔ مثلاً خناق، تشنج وغیرہ۔ اسی طرح بعض دھاتیں اگر جسم میں داخل ہو جائیں مثلاً سیسہ یا بعض کیمیکل اگر جسم میں ضرورت سے زیادہ داخل ہو جائیں۔ مثلاً الکوحل یا شراب، اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسی طرح میٹابولک اثرات کی مثال ذیابطیس ہے۔

غذا میں اگر وٹامن بی کی کمی ہو تو اعصابی نظام بری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔

### ۴- ضربات (Trauma)

حادثاتی ضربات میں سر اور ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ لگ سکتی ہے۔ ایسی چوٹ کے اثرات کا انحصار اس کی شدت پر ہے۔ مثلاً چوٹ سے محض سوجن ہو سکتی ہے۔ دماغ اور ہڈی کے درمیان خون بہہ کر جم سکتا ہے یا دماغ کے اندر کوئی شریان پھٹ سکتی ہے۔ اسی طرح بعض رگیں یا عصبی ریشے کٹ سکتے ہیں۔

اگر یہ ضربات ٹھیک بھی ہو جائیں تو ان کے مستقل اثرات رہ سکتے ہیں۔

### خون کی شریانوں کی خرابیاں (Vascular Disorders)

دماغ اور حرام مغز کو خون وافر مقدار میں جاتا ہے تا کہ ان نازک اعضاء کو بروقت آکسیجن اور غذا پہنچتی رہے۔ جب خون کی نالیاں بیمار پڑ جاتی ہیں تو یہ اعضاء زیادہ اثر قبول کرتے ہیں۔ بڑھاپے کی بعض علامات اس وجہ سے پیدا ہوتی ہیں کہ دماغ کو خون کی سپلائی کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دماغ کے کسی ایک حصے میں خون کی سپلائی بند ہو جاتی ہے یا وہاں کی شریان پھٹ جاتی ہے جس کی وجہ سے دماغ کا متاثرہ حصہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ فالج کا حملہ اس طرح ہوتا ہے۔

## رسولیاں (Tumours)

کسی بھی قسم کی رسولی چاہے وہ نسبتاً بے ضرر یاBenign ہو یا کینسر کا پھوڑا ہو، دماغ پر خاصے شدید اثرات پیدا کرتی ہے۔ اگرچہ اب دماغی امراض کے سرجن ان رسولیوں کو پہلے کی نسبت کہیں سہولت سے نکال لیتے ہیں لیکن پھر بھی یہ ایک خطرناک صورت حال ہوتی ہے۔

## اعصابی بیماریوں کی عام علامات:

اعصابی نظام عصبی ریشتوں پر مشتمل ہے اور ان ریشوں کا کام بجلی کے تاروں کی طرح یا کمپیوٹر کی طرح ہوتا ہے۔ اس لیے اعصابی بیماری کی علامت ایسے ہی ہوتی ہے جیسے کسی ایک کام میں ضروری لائن کٹ جائے اور وہ کام رک جائے۔ مثلاً اگر کوئی بھی ریشہ پٹھوں کے ایک گروپ کو کنٹرول کرتا ہے تو بیماری کی صورت میں ان پٹھوں کا کام رک جاتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی ریشہ متاثر ہو گیا ہے جو ہمارے جسم کے کسی ایک حصے کی محسوسات کو دماغ تک پہنچاتا ہے تو متاثرہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔

اعصابی نظام کی خرابی کا انحصار اس بات پر زیادہ ہے کہ اس کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے اور یہ بات اس حقیقت سے زیادہ اہم ہے کہ بیماری کون سی ہے۔

## حرکات میں عدم توازن:

ہمارا اعصابی نظام ہمارے جسم کی حرکات کو کنٹرول کرتا ہے اور یہ حرکات پٹھوں کے ذریعے پیدا ہوتی ہیں۔

پٹھوں میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہو سکتی ہیں:

i- کمزوری: پٹھوں کی کمزوری کے سبب انہیں عام قوت سے استعمال کرنا ممکن نہیں رہتا۔

ii- فالج: ایسی صورت میں پٹھے کسی طرح کام نہیں کر سکتے اور بالکل مفلوج ہو کر رہ جاتے ہیں۔

iii- اکڑاؤ: پٹھوں میں عام حالات میں اکڑاؤ موجود ہوتا ہے لیکن اس اکڑاؤ

میں کمی بیشی انسان اپنی حرکات کی ضرورت کے مطابق کر سکتا ہے لیکن بعض اعصابی بیماریوں میں ایسا کرنا ممکن نہیں رہتا اور ایسے وقت میں پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ جب ان میں اکڑاہٹ کی کمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

iv- بے اختیار حرکات (Involuntry Movements): بعض اعصابی بیماریوں میں بعض پٹھے خود بخود حرکت کرنے لگ جاتے ہیں اور اس میں مریض کے ارادے کو کوئی دخل نہیں ہوتا۔ پٹھے خود بخود پھڑکنے لگتے ہیں۔

v- چال میں خرابی: انسان کی چال، اعصابی نظام کے انتہائی نفیس اور نازک کنٹرول کے سبب ممکن ہوتی ہے۔ اعصابی نظام کی بعض خرابیوں میں انسان کی چال میں لڑکھڑاہٹ یا کوئی اور بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

vi- حساسیت میں اضافہ (Tetany) ٹیٹنی ایک ایسی حالت ہے جس میں پٹھے غیر معمولی طور پر حساس ہو جاتے ہیں اور معمولی سی چھیڑ چھاڑ پر زیادہ ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

۲) **آواز اور نگلنے میں دقت**: آواز کا پیدا کرنا اور خوراک نگلنے کا عمل بہت نازک ہوتا ہے اور اعصابی نظام ان عوامل کو خوبصورتی سے کنٹرول کرتا ہے۔ اعصابی بیماری کی صورت میں یہ دونوں کام بے قاعدہ ہو سکتے ہیں۔ مریض کو نگلنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس کی آواز بیٹھ جاتی ہے۔

۳) **جھٹکے**: اعصابی نظام کی بعض بیماریوں میں مریض کو جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔ جنہیں Convulsions کہا جاتا ہے۔

۴) **عمومی حسیات پر اثر**: عمومی حسیات یعنی چھونے، درد، درجہ حرارت اور مقام کی حسیات بعض بیماریوں میں متاثر ہو جاتی ہیں۔ بعض لوگوں کو جسم کے متاثرہ حصے میں سوئیاں چبھنے کی تکلیف ہوتی ہے بعض کی جلد سن ہو جاتی ہے۔

۵) **سر درد**: سر درد غالباً انسان کی سب سے عام تکلیف ہے۔ بعض اعصابی بیماریاں سر درد پیدا کرتی ہیں۔

۶) **چکر آنا** (Dizziness) بعض مریضوں کو اعصابی بیماری کی حالت

میں چکر آتے ہیں۔

۷) **نظر میں خرابی:** نظر میں خرابی، کمی یا نظر کا ختم ہو جانا بھی بعض اوقات اعصابی بیماری کی علامت ہوتی ہے لیکن نظر کی ہر خرابی اعصابی نظام سے متعلق نہیں ہوتی۔

۸) **بے ہوشی** (Unconsciousness): ہوش کس کو کہتے ہیں، اس کی درست تعریف کرنا مشکل ہے لیکن بے ہوشی کی حالت کو آسانی سے شناخت کیا جا سکتا ہے۔ ہوش کا مطلب یہ لیا جا سکتا ہے کہ ایسی حالت جب دماغ مکمل طور پر کام کر رہا ہو۔ دماغ کی کسی بھی غیر معمولی حالت میں آدمی کی ہوش مندی متاثر کرتی ہے۔ اگر ہم ہوش سے بے ہوشی کو مختلف مراحل میں دیکھیں تو مندرجہ ذیل ترتیب بنتی ہے۔

سستی، کاہلی، نیم غنودگی، نیم بے ہوشی، گہری بے ہوشی۔

بے ہوشی کا مطلب محض یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دماغ کو خون کی سپلائی تھوڑی دیر کے لیے رک گئی ہے جیسا کہ دل کے بیٹھ جانے کی کیفیت میں ہوتا ہے۔ یہ حالت زیادہ خطرناک نہیں ہوتی۔

لیکن سر کی چوٹ کے بعد اگر مریض گہری بے ہوشی میں چلا گیا ہے یا فالج کے حملے کے نتیجے میں ایسا ہوا ہے تو یہ ایک خطرناک اور جان لیوا بے ہوشی ثابت ہو سکتی ہے۔

### ۹۔ بعد از حقیقت خیالات اور مناظر کا دکھائی دینا

### (Hallucinations- Delusions)

Hallucinations (ہیلو سی نیشن) ایسے حیاتی تجربے کو کہتے ہیں جس کی حقیقت نہ ہو یا جو دراصل موجود نہ ہو۔ بعض مریض ایسی آوازیں سنتے، ایسی اشیاء دیکھتے اور ایسی خوشبو کو محسوس کرتے ہیں جو دراصل موجود نہیں ہو۔ بعض مریض ایسی آوازیں سنتے، ایسی اشیاء دیکھتے اور ایسی خوشبو کو محسوس کرتے ہیں جو دراصل موجود نہیں ہوتی۔

Delusions ڈیلوژن جھوٹے یقین کو کہتے ہیں۔ ایسا مریض پہچاننے میں غلطی کرتا ہے یا کسی ایسی بات پر یقین کرتا ہے جس کی حقیقت نہ ہو۔

مندرجہ بالا علامات پر عمومی نظر ڈالنے کے بعد اب ہم اعصابی نظام کی مختلف بیماریوں کا تذکرہ کریں گے۔

## دماغ میں پیپ بھرا پھوڑا (Brain Abscess)

بعض جراثیم کے حملے کے نتیجے میں دماغ کے کسی ایک حصہ میں پیپ جمع ہو جاتی ہے۔ یہ انفیکشن مندرجہ ذیل ذرائع سے دماغ تک پہنچ جاتی ہے۔

۱) اگر سر کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو اس راستے سے جراثیم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

۲) کھوپڑی میں سوراخ کرنے والی ضرب۔

۳) کان کے اندرونی حصے کی انفیکشن۔

۴) کان کی ہڈی یعنی Mastoid کی انفیکشن۔

۵) پھیپھڑوں یا دل میں موجود انفیکشن جس کے جراثیم خون کے ذریعے دماغ تک پہنچ جاتے ہیں۔

### علامات:

۱) مریض کو سخت سردی لگ کر بخار ہو جاتا ہے۔

۲) اس کی بھوک کم ہو جاتی ہے اور وہ بیمار محسوس کرتا ہے۔

۳) دماغ کی جھلیوں کی سوزش کی وجہ سے مریض کو گردن میں اکڑاؤ محسوس ہوتا ہے۔

۴) اس کے جسم کو جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔

۵) پیپ کی جگہ کے مطابق چند مزید علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

دماغ میں پھوڑا نہایت خطرناک بیماری ہے اور تقریباً آدھے مریض لازمی طور پر موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے اس بیماری کی صورت میں فوری طور پر ماہرانہ ڈاکٹری امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس میں معمولی تاخیر بھی جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

## چال میں لڑکھڑاہٹ (ATAXIA)

### ۱) سیری بیلر لڑکھڑاہٹ (Cerebellar Ataxia)

سیری بیلم دماغ کے پچھلے حصے کو کہتے ہیں۔ اس حصے کی بیماریاں چال میں لڑکھڑاہٹ پیدا کرتی ہیں۔

**علامات:**

۱) مریض لڑکھڑاتا ہے اور اس کے پٹھوں میں حرکت کے دوران باہمی ربط ختم ہو جاتا ہے۔

۲) پٹھے کمزور نہیں ہوتے لیکن ان کی حرکات میں جھٹکا آ جاتا ہے۔

۳) مریض لکھنے اور بولنے میں دقت محسوس کرتا ہے۔

ماہر امراض دماغ و اعصاب سے فوری رجوع کرنا ضروری ہے۔

## ۲) فریڈرک لڑکھڑاہٹ (Frederich Ataxia)

یہ ایک موروثی بیماری ہے۔ اس بیماری کی مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں۔

**علامات:**

۱) مرض بچپن یا چھوٹی عمر میں شروع ہو جاتا ہے۔

۲) مریض کی چال میں لڑکھڑاہٹ آ جاتی ہے اور اسے رعشہ ہو جاتا ہے۔

۳) اس مرض میں بعض پٹھے مفلوج ہو جاتے ہیں۔

۴) ریڑھ کی ہڈی مرکز سے دائیں یا بائیں جانب ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

اس بیماری کا علاج موجود نہیں ہے۔ بیماری آہستہ آہستہ شدت اختیار کرتی ہے اور مریض ۲۰ برس کی عمر تک موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

## سیری برل پالسی (Cerebral Palsy)

اس بیماری میں بعض پٹھے (عموماً ٹانگوں کے پٹھے) کمزور پڑ جاتے ہیں جبکہ دوسرے پٹھے اکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے مریض کی حرکات میں عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے۔

**علامات:**

علامات ایک مریض سے دوسرے مریض میں مختلف ہوسکتی ہیں اور ان کی شدت

بھی کم وبیش ہو سکتی ہے۔

۱) مریض کو جھٹکے لگتے ہیں۔

۲) اس کی آواز میں لکنت آ جاتی ہے۔

۳) دماغی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ بعض مریض دماغی طور پر نارمل رہتے ہیں۔

اس بیماری کی وجوہات واضح نہیں ہیں لیکن پیدائش کے دوران یا اس سے پہلے کسی نقصان کو ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے۔

اس طرح دماغ کو آکسیجن کی ناکافی فراہمی، کوئی چوٹ، پیدائشی نقص اور دماغ کی سوزش کو بھی اس تکلیف کا ذمہ دار قرار دیا جاتا ہے۔

اگر یہ بیماری پیدائشی ہو تو بچہ ابتداء ہی سے بیمار دکھائی دیتا ہے۔ اسے قے آتی ہے۔ وہ چڑچڑا ہوتا ہے اور اسے دودھ پلانے میں دقت محسوس ہوتی ہے اور عام طور پر چھ ماہ کی عمر میں بیماری کی علامات واضح ہو کر سامنے آ جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ مریض کی آواز کی تربیت کرے گا، پٹھوں کے استعمال کی تربیت دے گا۔ بچے کو معذوروں کے سکول میں داخلے کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔

## گردن میں پسلی (Cervical Rib)

چند افراد میں ایسا ہوتا ہے کہ ان کی پہلی پسلی سے ذرا اوپر ایک یا دونوں طرف ایک فالتو پسلی نکل آتی ہے۔ یہ پسلی گردن کے نچلے حصے میں ہوتی ہے۔ تکلیف کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ پسلی، آس پاس کی رگوں، ریشوں اور پٹھوں پر دباؤ ڈالتی ہے۔ بیماری کی علامات اس وقت زیادہ شدید ہو جاتی ہیں جب آدمی اس ہاتھ اور بازو کو حرکت دیتا ہے یا اس بازو سے وزن اٹھاتا ہے۔ اس طرح اگر بازو کو دیر تک اوپر اٹھانا پڑے تو بھی یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

یہ علامات عموماً بلوغات کے بعد شروع ہوتی ہیں۔

## علامات:

۱) درد ہوتا ہے۔ درد بازو اور ہاتھ میں ہوتا ہے اور چھوٹی انگلی کی طرف جاتا ہے۔

۲) اس حصے میں سن ہونے کا احساس ہوتا ہے۔

۳) متاثرہ حصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

۴) متاثرہ پہلو کے ہاتھ کے پٹھے کمزور ہو سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا علامات بعض بیماریوں میں بھی ظاہر ہوتی ہیں اور یہ علامات ایسی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتی ہیں جب گردن میں فالتو پسلی نہ ہو۔

بعض اوقات جب تکلیف شدید نہیں ہوتی تو علامات اور تکلیف سے اس صورت میں بچا جا سکتا ہے کہ بازو کو زیادہ اوپر اٹھایا نہ جائے یا سوتے وقت اسے تکیا کا سہارا دیا جائے۔

علاج کے طور پر بعض اوقات آپریشن کر کے پسلی کے دباؤ میں آئے ہوئے پٹھے کو کاٹ کر دباؤ سے نکال دیا جاتا ہے۔

## کوریا (Chorea)

کوریا ایک ایسی اعصابی بیماری ہے جس میں بے مقصد، جھٹکے والی اور بے ارادہ پٹھوں کی حرکات ظاہر ہوتی ہیں۔

کوریا دو قسم کا ہوتا ہے۔

### ۱) ہنٹنگٹن کوریا (Huntington Chorea)

یہ موروثی بیماری ہے اور اس میں پٹھوں کی ایسی حرکات شروع ہو جاتی ہیں جن کا کوئی مقصد نہیں ہوتا۔ پٹھوں کو جھٹکے لگتے ہیں اور یہ حرکات بلا ارادہ ہوتی ہیں۔ مریض کی ذہنی حالت بھی خراب ہو جاتی ہے۔

علامات عموماً ۳۰) ۴۰ برس کی عمر میں شروع ہوتی ہیں۔ اکثر اوقات دماغی کمزوری یا پسماندگی اور بلا مقصد حرکات اکٹھی شروع ہوتی ہیں لیکن مختلف علامات، اوقات میں ظاہر ہوتی ہیں۔

مریض شرابیوں کی طرح لڑکھڑاتا ہے یا اس طرح چلتا ہے جیسے رقص کر رہا ہو۔

بیماری جوں جوں بڑھتی ہے پٹھے کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔

دماغی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہیں۔بعض مریض بہت زیادہ خوش رہتے ہیں اور بعض شکی مزاج ہو جاتے ہیں اور تخریبی ذہن ہو جاتا ہے۔

مریض کی دانشورانہ صلاحیتیں کم ہوتی ہیں اور مریض کو باقاعدہ کسی ادارے میں داخل کرانا پڑتا ہے۔۱۰)۱۵ برس میں مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

چونکہ یہ بیماری موروثی ہے۔اس لیے بچے کی پیدائش کے بعد والدین کو مزید بچے پیدا کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔

## سیڈن ہیم کوریا(Sydenhams Chorea)

یہ بچپن کی بیماری ہے۔

### علامات:

پٹھوں میں تیزی سے ایسی حرکات پیدا ہوتی ہیں جو بے مقصد اور بے قاعدہ ہوتی ہیں۔ یہ بیماری لڑکیوں میں لڑکوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور ۵ سے ۱۵ برس کی عمر میں ظاہر ہوتی ہے۔

۱) ابتداء میں جب بیماری شروع ہوتی ہے تو بچہ سست پڑ جاتا ہے اور اس کے ہاتھوں سے چیزیں گرنے لگتی ہیں۔

۲) بے مقصد حرکات سارے جسم میں پھیل جاتی ہیں۔صرف آنکھوں کے پٹھے محفوظ رہتے ہیں۔

۳) بامقصد حرکات کی تو جا سکتی ہیں لیکن وہ جھٹکوں میں ہوتی ہیں۔

۴) پٹھے کسی حد تک کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۵) چبانا اور نگلنا مشکل ہوتا چلا جاتا ہے۔

۶) ۶ سے ۱۰ ہفتوں میں مریض کو آرام آ جاتا ہے لیکن ایک تہائی مریضوں کو بعد میں یہ تکلیف پھر شروع ہو جاتی ہے۔

کوریا کے مریضوں میں گلے میں خرابی کی ہسٹری موجود ہوتی ہے اور تقریباً ایک تہائی مریضوں میں گلے کی انفیکشن اس بیماری کا سبب بنتی ہے۔ اس طرح جوڑوں کے بخار کو بھی اس بیماری کا ذمہ دار قرار دیا جاتا ہے اور اکثر اوقات کوریا کے مریض بالآخر جوڑوں کے بخار کے مریض بھی بن جاتے ہیں۔

علاج:

خصوصی علاج نامعلوم ہے۔ جوڑوں کے بخار کی علامات ڈھونڈی جاتی ہیں اور اس کا علاج کیا جاتا ہے۔

مریض کو پرسکون رکھیں۔ اسے سکون آور ادویات دی جاتی ہیں۔

## جھٹکوں والی بیماریاں (Convulsive Disorders)

جھٹکوں کی واضح وجوہات کا تعین نہیں ہو سکا لیکن دماغ کے کارٹیکس کی خرابی اس کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

بچوں کو جھٹکے زیادہ لگتے ہیں یعنی ان بیماریوں سے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور جوں جوں بڑے ہوتے ہیں ان میں یہ تکلیف کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ بعض لوگوں میں جھٹکے لگنا بڑی عمر میں بھی شروع ہوتا ہے جھٹکوں کی بیماریوں کی مندرجہ ذیل صورتیں ہیں۔

### ۱) مرگی (Epilepsy)

بار بار جھٹکے لگنے کی بیماری کو مرگی کہا جاتا ہے۔

مریض کو اچانک دورہ پڑ جاتا ہے۔

دورہ اکثر اوقات تھوڑے وقت کے لیے پڑتا ہے۔

ایسے بچے جن میں مرگی کا رجحان پایا جاتا ہو۔ ان میں تیز بخار یا اگر وہ سانس کو روک لیں مثلاً رونے کے دوران تو انہیں جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔

۲) اگر آدمی کے خون میں شکر یا کیلشیم کی مقدار کم ہو جائے تو بھی جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔

۳) جھٹکے اس صورت میں لگنا شروع ہو جاتے ہیں اگر پکا عادی شرابی اچانک شراب چھوڑ

دے یا کسی اور نشہ آور چیز کا عادی نشہ کو اچانک ترک کردے۔ مثلاً ہیروئن۔

۴) دماغ میں رسولی یا پھوڑا ہو تو بھی جھٹکے لگتے ہیں۔

۵) دوران حمل بیماری ایکلیمشیا میں بھی جھٹکے لگتے ہیں۔

۶) تشنج کی بیماری میں بھی مریض کو جھٹکے لگتے ہیں۔

۶) دماغ کی سوزش یا دماغ کی خون کی نالیوں میں خرابی بھی جھٹکوں کا باعث بن سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

اگر کسی ایسے شخص کو جھٹکے لگنے شروع ہو جائیں جس میں یہ تکلیف پہلے سے موجود نہ ہو تو اس مریض کا تفصیلی معائنہ کرانا چاہیئے تا کہ درست وجہ کا تعین ہو سکے۔

اس لیے ماہر ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہیئے۔

## دماغ کی سوزش (Encephalitis)

اس بیماری میں دماغ پر سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ وبائی شکل میں بھی پھیلتا ہے ایسی صورت میں اس کا سبب وائرس ہوتا ہے ایسی بیماری کو ''سونے والی بیماری'' یا Sleeping Sickness کہا جاتا ہے۔ دوسرا نام ہے۔ Epidemic Encephalitis۔

یہ بیماری ۱۰ سے ۴۵ برس کے آدمیوں پر حملہ آور ہوتی ہے۔ وائرس ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک چلا جاتا ہے اور یوں یہ بیماری پھیلتی ہے۔

اس بیماری کی علامات انفلوئنزا کی علامات جیسی ہوتی ہیں لیکن اس میں اضافی طور پر مریض کی گردن اکڑ جاتی ہے اور اسے بہت زیادہ سستی محسوس ہوتی ہے۔ مریض کے پٹھوں میں رعشہ آ جاتا ہے۔

یہ علامات بعد میں غائب ہو جاتی ہیں لیکن اکثر اوقات یوں ہوتا ہے کہ خاصے عرصے کے بعد مریض میں بیماری کی علامات دوبارہ ظاہر ہو جاتی ہیں اور پھر مریض معذوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی شخصیت تبدیل ہو جاتی ہے یا اسے رعشہ کی بیماری لگ جاتی ہے۔

## لقوہ: (چہرے کا فالج) (Facial Paralysis)

لقوہ میں مریض کے چہرے کے وہ پٹھے مفلوج ہو جاتے ہیں جو چہرے کے تاثرات پیدا کرتے ہیں۔ ان پٹھوں کو جو عصبی ریشے قابو میں رکھتے ہیں اس کا نام چہرے کا عصبی ریشہ یعنی Facial Nerve ہے۔ لقوے میں یہ ریشہ کام نہیں کرتا۔

مریض ایک طرف کی آنکھ بند نہیں کر سکتا اور نہ ہی اس طرف کے ماتھے پر بل ڈال سکتا ہے منہ متاثرہ طرف ڈھیلا ہو جاتا ہے اور صحت مند حصے کی طرف کھنچ جاتا ہے۔

لقوے کی تکلیف کی اصل وجہ معلوم نہیں لیکن مختلف امکانات میں سے ایک امکان یہ بھی ہے کہ وائرس اس تکلیف کا سبب بنتا ہے۔

دو ہفتے کے بعد تکلیف خود بخود ٹھیک ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بعض مریضوں کے صحت یاب ہونے میں کئی مہینے لگ جاتے ہیں۔ بعض مریضوں میں لقوہ مستقل اثرات چھوڑ جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

لقوے کا کوئی پکا علاج موجود نہیں ہے۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات بیماری کے اثرات زائل کرنے کی رفتار تیز کرتی ہیں۔

آنکھ چونکہ پوری طرح بند نہیں ہوتی اس لیے اس کی حفاظت ضروری ہوتی ہے کیونکہ نیند کے دوران آنکھ کھلی رہنے سے اس میں زخم ہو سکتا ہے یا کوئی انفیکشن شروع ہو سکتی ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

ڈاکٹر چہرے کے پٹھوں کی ورزش بتائے گا۔ عموماً یہ بیماری خود بخود دور ہو جاتی ہے۔

## ہرپیز زاسٹر (Herpes Zoster)

اس بیماری میں جو ہرپیز وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جسم کے ایک طرف تین چار کے گروپوں میں دانے نکل آتے ہیں۔ جن میں شدید درد ہوتا ہے۔

مریض کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ دانے نکلنے سے پہلے متاثرہ جگہ پر شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ دو تین دن کے شدید درد کے بعد دانے نکل آتے ہیں۔

چند دن کے بعد دانے کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور بالآخر غائب ہو جاتے

ہیں۔تکلیف ٹھیک ہو جانے کے باوجود متاثرہ جگہ پر بعض اوقات درد موجود ہوتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ بنیادی طور پر درد کی دوا دیتا ہے یا پھر ایسی دوا جو انفیکشن کو پھیلنے سے روکتی ہے۔

## ہائیڈروکیفلس (Hydrocephalus)

دماغ کے اندر ایک پانی نما مادہ موجود ہوتا ہے جسے سیری بروسپائنل فلوئڈ کہتے ہیں۔اس بیماری میں اس پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔

یہ پانی یا تو زیادہ مقدار میں بننا شروع ہو جاتا ہے یا پھر اس کے اخراج یا جذب ہونے کی شرح میں کمی آ جاتی ہے۔ یوں پانی دماغ کے اندر جمع ہو جاتا ہے جس سے کھوپڑی کے اندر دباؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

اس تکلیف کے بہت سے مریض پیدائشی طور پر اس کا شکار ہوتے ہیں۔

### علامات:

پیدائش کے بعد بچے کا سر بڑا ہو جاتا ہے اور پانی کے دباؤ کی وجہ سے دماغ سکڑ جاتا ہے۔ بچے کے بڑے سر کا اندازہ چند ماہ بعد ہوتا ہے۔

اگر بیماری کو کامیابی سے قابو میں نہ کیا جا سکے تو چند ماہ یا زیادہ سے زیادہ چند برسوں میں مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

بچے کو ماہر امراض دماغ و اعصاب یعنی نیوروسرجن کے پاس لے جائیں وہ آپریشن کر کے ایک ٹیوب ڈال دیتا ہے جو فالتو پانی کو نکالتی رہتی ہے اور دماغ پر دباؤ میں کمی آتی رہتی ہے۔

## شدید چکر آنا (Menieres Syndrome)

مینئر سنڈروم ایک نہایت تکلیف دہ بیماری ہے۔

### علامات:

☆ مریض کو شدید چکر آنا شروع ہو جاتے ہیں اسے متلی اور قے ہوتی ہے۔

☆ مریض کے کانوں میں گھنٹیاں بجنے یا شاں شاں کی آوازیں آتی ہیں۔

☆ مریض کا متاثرہ کان بہرہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

☆ تکلیف پہلے ایک طرف ہوتی ہے اور اگر بار بار ہو تو دونوں اطراف متاثر ہو جاتی ہیں۔ دورہ چند منٹ سے چند گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

یہ بیماری درمیانہ عمر میں ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اندرونی کان میں موجود پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

اس بیماری کا مکمل اور تسلی بخش علاج موجود نہیں ہے لیکن آج کل جدید ادویات کے ذریعے کافی حد تک اس بیماری پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ مریض کو ماہر امراض ناک، کان، گلا کے پاس لے جائیں۔

## دماغ کی سوزش (Meningitis)

### تپ دق کی وجہ سے (Tuberculous meningitis)

دماغ کی جھلی کی سوزش عام نہیں ہے۔ ایک خاص قسم کے جراثیم جنہیں مینگو کاکس کہا جاتا ہے اور جو وباء کی صورت میں حملہ آور ہوتے ہیں۔ دماغ کی جھلی پر اپنے اثرات مرتب کرتے ہیں اور سوزش پیدا کرتے ہیں لیکن قطع نظر اس بیماری کے دماغ کی جھلی میں سوزش تپ دق کی وجہ سے زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

جسم کے کسی اور حصے میں موجود تپ دق کی بیماری دماغ کی جھلی تک پہنچ جاتی ہے اور عموماً یہ پھیپھڑوں کی تپ دق سے پھیلتی ہے۔

یہ بیماری ایک سے پانچ برس کی عمر کے بچوں میں عام طور پر پائی جاتی ہے۔

### علامات:

۱) یہ بیماری اپنی رفتار میں سست ہے اور آہستہ آہستہ اپنی علامات ظاہر کرتی ہے۔
۲) بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے۔
۳) اسے غنودگی رہنے لگتی ہے اور سر درد کی شکایت ہوتی ہے۔
۴) اس کی بھوک کم ہو جاتی ہے، اسے متلی ہوتی ہے اور ہلکا بخار چڑھ جاتا ہے۔
۵) غنودگی گہری ہو جاتی ہے اور جسم کو جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔
۶) مریض کے دیکھنے اور سننے کی صلاحیتوں میں کمی آ سکتی ہے۔
۷) اگر علاج نہ کیا جائے تو ۳ ماہ کے اندر مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

مریض سخت بیمار ہوتا ہے اس لیے اسے کسی ماہر ڈاکٹر کی زیرنگرانی رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔

تپ دق پر قابو پانے کی زبردست کوششیں کی جاتی ہیں۔

مریض کی حالت کے مطابق اس کا علاج تجویز کیا جاتا ہے۔

## پھپھوندی وغیرہ کی وجہ سے Meningitis due to Fungus

پھپھوندی سے ہونے والی انفیکشن کی کئی اقسام دماغ کی جھلی کو متاثر کرتی ہیں۔

اگر اس وجہ سے سوزش پیدا ہو تو علامات سست رفتار بھی ہو سکتی ہیں اور اچانک بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ علامات کم و بیش وہی ہوتی ہیں جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

پھپھوندی کو کنٹرول کرنے کی موثر ادویات موجود ہیں۔ ماہر ڈاکٹر کی زیرنگرانی علاج کرانے سے مریض صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن مریض کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے خاصی تعداد میں لیبارٹری ٹیسٹ کرانے پڑتے ہیں۔

## منگول بچہ (Mongolism)

منگول ازم ایک خطرناک پیدائشی بیماری ہے۔ اس بیماری کا شکار بچہ ذہنی طور پر معذور ہوتا ہے اس کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس کی کھوپڑی چھوٹی ہوتی ہے۔

☆ مریض کے بال کھردرے اور کم تعداد میں ہوتے ہیں۔

☆ اس کا چہرہ سپاٹ اور چپٹا ہوتا ہے۔

☆ اس کے ناک کا ابھار بیٹھا ہوتا ہے۔

☆ اور اس کے ہاتھ بھدے، موٹے اور چھوٹے ہوتے ہیں۔

اس بیماری کا علاج موجود نہیں ہے اور معذوری کے سبب بچے کی دیکھ بھال پر خصوصی توجہ دینا پڑتی ہے۔

## مسکولر اٹروفی (Muscular Atrophy)

اس بیماری کا لفظی مطلب ہے کہ پٹھوں کا کمزور ہو جانا۔

یہ بھی ایک پیدائشی بیماری ہے اور اسکی علامات بچے کی زندگی کے پہلے سال میں شروع ہو جاتی ہے۔

### علامات:

۱) بچہ بظاہر تندرست دکھائی دیتا ہے۔ ذہین لگتا ہے۔ پہچانتا ہے اور مسکراتا ہے لیکن وہ بیٹھ نہیں سکتا۔

۲) اپنے سر کو نہیں سنبھال سکتا اور نگلنے میں دقت محسوس کرتا ہے۔

۳) بالآخر اسے سانس لینے میں دقت محسوس ہونے لگتی ہے۔

۴) مریض اپنے پٹھوں کو حرکت میں نہیں لا سکتا اور تقریباً ۵ برس کی عمر تک اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کا علاج موجود نہیں ہے۔ جسمانی ورزش وغیرہ کے ذریعے مریض کو کچھ فائدہ ہو سکتا ہے۔

## مسکولر ڈس ٹروفی (Muscular Dystrophy)

یہ بھی ایک موروثی بیماری ہے جس میں پٹھے آہستہ آہستہ اپنی قوت کھو دیتے ہیں اور نتیجے کے طور پر کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ بیماری بچپن یا نوجوانی میں عام طور پر ظاہر ہوتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کے کندھوں، بازوؤں اور رانوں کے پٹھے پہلے کمزور ہونے شروع ہوتے ہیں۔

۲) ہاتھوں اور پیروں کے چھوٹے پٹھے بعد میں کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

۳) کمر لہرانے لگتی ہے اور بچہ ٹھیک طرح سے کھڑا نہیں ہوسکتا۔

۴) بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیماری ایک جگہ رک جاتی ہے اور مریض کی حالت خراب نہیں ہوتی۔

۵) اس بیماری کا مریض ۱۵ سے ۲۰ برس کی عمر میں موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

**کیا کرنا چاہیے:**

اس کا تسلی بخش علاج موجود نہیں ہے۔

اس کی معذوری کے دوران اسے بیساکھیاں یا دیگر سہارے ہی دیئے جاسکتے ہیں۔

## مایاستھینیا گریوس (Myasthenia Gravis)

یہ بیماری عام نہیں ہے اور اس میں مریض کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں اور خصوصاً آنکھوں اور چہرے کے پٹھے متاثر ہوتے ہیں۔

بازوؤں، ٹانگوں اور نگلنے کے عمل میں شریک پٹھے بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ بیماری کسی بھی عمر میں شروع ہوسکتی ہے لیکن عام طور پر ۲۰ برس کی عمر کے آس پاس شروع ہوتی ہے۔

بعض مریض بہت جلدی موت کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس صورت میں ان کے سانس کے پٹھے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔

**کیا کرنا چاہیے:** ماہر ڈاکٹر سے علاج کرائیں۔

## نارکولیپسی (Narcolepsy)

یہ بیماری مندرجہ ذیل علامات سے ظاہر ہوتی ہے۔

۱) مریض اچانک سو جاتا ہے اور رات کو نیند پوری کرنے کے باوجود دن کو کسی بھی

وقت گہری نیند سو جاتا ہے۔

۲) اس کے پٹھوں میں اچانک کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور وہ گر جاتا ہے اگرچہ وہ بے ہوش نہیں ہوتا۔

علامات ۲۰ برس کی عمر کے لگ بھگ ظاہر ہوتی ہیں اور ان کی وجوہات میں جذباتی صدمہ شامل ہے۔ یہ بیماری اتنی عام نہیں لیکن مردوں کی نسبت عورتوں میں چار گناہ زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بیماری بذات خود موت کا سبب نہیں بنتی اگرچہ اچانک سو جانے سے حادثے کا امکان رہتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ انتہائی محتاط انداز سے جگانے والی اور دیگر ادویات دے گا۔

## نیوریلجیا (Neuralgia)

**عصبی درد:** عصبی درد دراصل ایک علامت ہے بیماری نہیں۔ اس تکلیف میں ایسے ہوتا ہے کہ عصبی ریشے جس جگہ کو محسوسات سپلائی کرتے ہیں۔ اس جگہ میں شدید درد کے حملے شروع ہو جاتے ہیں۔ مثلاً گردن، چہرہ وغیرہ۔

اس تکلیف میں عصبی ریشے میں کوئی تبدیلی یا خرابی پیدا نہیں ہوتی۔

عام قسم کے نیوریلجیا مندرجہ ذیل ہیں۔

### ۱) ٹرائی جیمینل نیوریلجیا (Trigeminal Neuralgia)

ٹرائی جیمینل ریشہ چہرے کی حسیات کا ذمہ دار ہے اور اس کی تین شاخیں ہوتی ہیں۔ ایک شاخ ماتھے اور آنکھوں، ایک شاخ آنکھ سے منہ تک کی جلد یعنی چہرے کی جلد اور تیسری شاخ منہ سے جبڑے تک کی جلد میں جاتی ہے۔

اس تکلیف میں ایک یا ایک سے زیادہ شاخیں متاثر ہو سکتی ہیں۔

### علامات:

۱) یہ بیماری بلوغات میں کسی بھی مرحلے پر شروع ہو سکتی ہے۔

۲) یہ بیماری عورتوں میں نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔

۳) درد بجلی کی سی تیزی سے اچانک ظاہر ہوتا ہے اور ایک یا دو منٹ رہتا ہے۔

۴) ابتدا میں یہ دورانیہ خاصا لمبا ہوسکتا ہے لیکن آہستہ آہستہ یہ دورانیہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

۵) درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ مریض دوہرا ہو جاتا ہے۔

عام طور پر درد کا آغاز چہرے کی کسی حرکت سے ہوتا ہے یعنی منہ دھونا، بولنا، اچانک ٹھنڈ میں آ جانا، کھانا اور پینا۔

## کیا کرنا چاہئے:

یہ تکلیف علاج کے باوجود رہ سکتی ہے۔ درد کش مسکن ادویات سے افاقہ ہوتا ہے سرجری کے ذریعے عصبی ریشے کی متعلقہ شاخ کو تباہ کر دیا جاتا ہے جس سے مستقل آرام آ جاتا ہے۔

## گلوسوفیرنجیئل نیورلجیا (Glossopharyngeal Neuralgia)

اس بیماری میں مریض کے منہ کے اندر زبان کے ایک طرف اور ٹانسل کی جگہ پر ایک طرف شدید درد کا حملہ ہوتا ہے۔ یہ درد اس طرف کے کان میں بھی جاتا ہے۔

علامات عموماً ۴۰ برس کی عمر کے بعد ظاہر ہوتی ہیں اور عورتوں کی نسبت مردوں کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔

اس درد کا حملہ اکثر اوقات چبانے، نگلنے، یا کھانے یا جمائی لینے سے شروع ہوتا ہے۔ درد مختصر وقت کے لیے چند منٹ کے لیے ہوتا ہے لیکن اس قدر شدید ہوتا ہے کہ مریض بعض اوقات نیم بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس کا دل بیٹھ جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ادویات اس تکلیف میں تسلی بخش کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرتیں اگرچہ ان کے استعمال سے تکلیف کم ضرور ہوتی ہے۔ پھر ایسی ادویات کی عادت پڑنے کا امکان بھی رہتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر بذریعہ آپریشن متعلقہ عصبی ریشے کو تباہ کر دیتے ہیں۔

ظاہر ہے اس بیماری کی صورت میں آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے۔

## نیورائی ٹس (Neuritis) عصبی ریشے کی سوزش

اس بیماری میں عصبی ریشے میں کمزوری یا خرابی یا سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور اسکی وجوہات میں چوٹ، جسمانی بیماری یا زہر خورانی وغیرہ شامل ہیں۔

**علامات:**

چونکہ ایک عصبی ریشے میں مختلف اقسام کی حسیات فراہم ہوتی ہیں اس لیے اثرات بھی ریشے کو پہنچنے والے نقصان کی نوعیت کے مطابق ظاہر ہوتے ہیں۔

متاثرہ حصے میں جلن کا احساس ہوتا ہے۔ مریض کو گدگدی کا احساس بھی ہوتا ہے اور متاثرہ جگہ پر سوئیاں چبھتی ہیں۔

اس طرح پٹھے بھی متاثر ہوتے ہیں اور بالآخر کمزور ہو جاتے ہیں۔

اگر متعلقہ ریشہ متاثر ہو جائے تو مریض کو پسینہ زیادہ آنے لگتا ہے اور اس کی جلد کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ بعض مریضوں میں تماثرہ جلد خشک اور زردی مائل ہو جاتی ہے۔

## پارکن سن ازم (Parkinsonism)

پارکن سن ازم ایک ایسی دائمی بیماری ہے جو درمیانی عمر کے لوگوں کو لگتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتی رہتی ہے۔ اس میں مریض کی حرکات سست ہو جاتی ہیں اس کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ اسکے جسم اور ہاتھوں میں رعشہ آ جاتا ہے اور آہستہ آہستہ اسے کمزوری ہو جاتی ہے۔

اس تکلیف کا سبب واضح نہیں ہے۔ بیماری کی شدت اور اس کے اثرات ایک مریض سے دوسرے مریض تک مختلف ہوتے ہیں۔ اگر مریض کو دماغ کی جھلی کی سوزش ہو جائے تو اس کے اثرات میں بھی یہ بیماری شامل ہوسکتی ہے۔ اس طرح سر کی چوٹ، کاربن مانو آکسائڈ کے اثرات وغیرہ بھی اس بیماری کے اسباب میں گنے جاتے ہیں۔

**علامات:**

اس مرض کا شکار فرد ایک خاص طرح کی حالت میں ہوتا ہے۔

۱) اس کے چہرے کے پٹھے حرکت نہیں کرتے اور یوں لگتا ہے جیسے وہ گھور رہا ہے اور اس کا چہرہ سپاٹ اور جذبات سے عاری دکھائی دیتا ہے۔

۲) زیادہ شدید بیماری میں مریض کے منہ سے رالیں ٹپکتی ہیں۔

۳) وہ چلنے کے دوران آگے کی طرف جھک جاتا ہے اور چھوٹے چھوٹے قدم بڑھاتا ہے۔ چلتے چلتے یوں رک جاتا ہے جیسے گرنے سے بچ رہا ہو۔

۴) اس کے بازو کلائیوں پر مڑے ہوتے ہیں اور پیٹ کے ساتھ لگے رہتے ہیں۔

۵) اس کے جسم کے مختلف حصوں میں رعشہ آ جاتا ہے لیکن سب سے خاص بات یہ ہوتی ہے کہ اس کے ہاتھوں کی انگلیاں ہر وقت ایسی حرکت کرتی ہیں جیسے وہ گولیاں بنا رہا ہو۔

۶) مریض کی حالت اس وقت زیادہ خراب ہوتی ہے جب وہ تھک جائے یا جب وہ بہت زیادہ خوش ہو۔

۷) اگرچہ پٹھے کمزور ہونے میں دیر لگتی ہے لیکن جسم کے اکثر پٹھے اکڑے رہتے ہیں۔

۸) مریض کی آواز غیر واضح ہو جاتی ہیں۔

۹) آخری وقت تک مریض کی دانشورانہ صلاحیتیں ٹھیک رہتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے:

ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کوئی تسلی بخش علاج موجود نہیں ہے لیکن مریض کی دیکھ بھال ضروری ہے۔ علامات پر قابو پانے کے لیے ادویات دی جاتی ہیں۔ مریض کو جذباتی سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس مرض میں بھی بذریعہ سرجری۔ دماغ کے متاثرہ حصوں کو تباہ کر کے بہتر نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

## فالج کا حملہ (Stroke)

فالج کا حملہ دماغ کے کسی حصے کو خون کی سپلائی کم ہونے یا رک جانے سے ہوتا ہے۔ سپلائی کم ہونے سے دماغ کا متاثرہ حصہ شدید نقصان کا شکار ہو جاتا ہے۔ علامات کا انحصار دماغ کی متاثرہ جگہ پر ہے۔

ہم خون کی نالیوں کی بیماریوں کے باب میں اس موضوع پر زیادہ تفصیل سے بات کریں گے۔

فالج کے تمام حملہ کھوپڑی کے اندر موجود خون کی نالیوں کی خرابی سے نہیں ہوتے بلکہ بعض اوقات گردن کی رگوں میں خرابی ہو تو بھی فالج ہو سکتا ہے۔

عام طور پر جب دماغ کو خون کی ناکافی مقدار پہنچتی ہے تو ابتدائی علامات خطرے کے نشان کے طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً فالج کا وقتی حملہ جو ٹھیک ہوتا ہے۔

ایسی صورت میں مریض کے فوری تفصیلی ڈاکٹری معائنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مختلف ٹیسٹوں اور ایکسرے وغیرہ کے ذریعے بیماری تشخیص کی جا سکے اور پھر اس کا تدارک کیا جا سکے۔

## اعصابی نظام کی آتشک (Syphillis of Nervous System)

آتشک کے بارے میں ہم نے جنسی امراض کے باب میں تفصیل سے لکھا ہے۔ یہاں ہم اس کے اعصابی نظام پر اثرات کی بات بیان کریں گے۔

آتشک کے علاج کے لیے موجود ادویات حیران کن حد تک موثر ہیں اور ان کے بروقت استعمال سے اس کے نقصانات سے بچا جا سکتا ہے۔

آتشک اعصابی نظام کو تاخیر سے متاثر کرتی ہے۔ اس سے پہلے دیگر اعضاء متاثر ہو چکے ہوتے ہیں۔ آتشک کے جراثیم اعصابی نظام میں بغیر اثرات پیدا کیے دیر تک پڑے رہتے ہیں اور کئی مہینے یا سالوں کے بعد اپنے اثرات ظاہر کرنا شروع کرتے ہیں۔

آتشک دماغ اور حرام مغز کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہے۔ اس سے دماغ کی جھلی کی سوزش ہو سکتی ہے۔ اس طرح یہ ایسے اثرات مرتب کر سکتی ہے جو مریض کی دانشورانہ صلاحیتوں کو تباہ کر دیں۔

آتشک کے دو اہم ترین اثرات درج ذیل ہیں۔

### ا) پاگل فالج (General Paralysis of Insane)

یہ آتشک کے آخری مراحل کی بیماری ہے۔ یہ خطرناک ہے کیونکہ اس سے مریض کی ذہنی اور دانشورانہ صلاحیتیں تباہ ہو جاتی ہیں۔ مریض موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ موت، پہلی علامت شروع ہونے کے بعد تین سال کے اندر واقع ہوتی ہے۔

علامات:

۱) مریض کے سر میں درد ہوتا ہے اور چال میں لڑکھڑاہٹ آجاتی ہے۔
۲) اس کی آواز میں لکنت پیدا ہو جاتی ہے۔
۳) اس کی انگلیوں اور زبان میں رعشہ پیدا ہوتا ہے۔
۴) اس کی دماغی صلاحیتیں کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔
۵) مریض اپنے کام کاج اور خاندان میں اپنا کردار ادا کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔
۶) اس کے اندازہ کرنے کی صلاحیت کمزور ہو جاتی ہے۔ وہ نقصان اٹھانا شروع کر دیتا ہے۔
۷) غیر ضروری اخراجات بغیر سوچے سمجھے کرنا شروع کر دیتا ہے۔
۸) آہستہ آہستہ اسے دن رات اور وقت کا شعور نہیں رہتا۔ اسی طرح وہ مہینہ، دن یا ہفتہ کے متعلق لاعلم ہو جاتا ہے۔
۹) اسے اپنی شناخت اور اپنے آس پاس لوگوں کی شناخت میں دقت ہوتی ہے اور وہ چہروں کو آپس میں گڈ مڈ کر دیتا ہے۔
۱۰) وہ اپنے آپ کو عظیم شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔
۱۱) اس پر خوشی اور غمی کے شدید دورے باری باری پڑتے ہیں۔
۱۲) مریض کے اخلاقی معیارات شدت سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

بالآخر مریض بالکل معذور اور ذہنی طور پر مفلوج ہو کر رہ جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔ اینٹی بائیوٹک ادویات سے بیماری کی پیش قدمی کو روکا جاسکتا لیکن مکمل آرام نہیں آتا۔

## ٹے بیز ڈورسیلس (Tabes Dorsalis)

اس بیماری کو لڑکھڑاہٹ کی ایک قسم بھی کہا جاسکتا ہے۔

اس تکلیف میں آتشک حرام مغز اور عصبی ریشوں کی جڑوں پر حملہ آور ہوتی ہے۔ یہ بیماری اب خاصی کم دیکھنے میں آتی ہے۔

آتشک کا مرض شروع ہونے کے ۵ سے ۱۰ برس بعد یہ مرض ظاہر ہوتا ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کو ٹانگوں میں درد شروع ہو جاتا ہے جسے جوڑوں کا درد تصور کیا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔

۲) درد شدت اختیار کر لیتا ہے۔ یہاں تک کہ مریض کو چاقو کے وار جیسا درد محسوس ہونے لگتا ہے۔

۳) درد حملوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ شروع میں چوبیس گھنٹوں میں ایک مرتبہ حملہ ہوتا ہے۔

۴) جسم کے مختلف اعضاء میں بھی درد کے حملے شروع ہو جاتے ہیں اور خصوصاً معدے پر دباؤ جیسا شدید درد ہوتا ہے اور یہ درد کئی دن رہتا ہے اور کوئی بھی چیز کھانے یا پینے سے قے آ جاتی ہیں یہ درد خود بخود غائب بھی ہو جاتا ہے۔

۵) مختلف عصبی ریشوں میں تبدیلی کے باعث ان کے سپلائی کرنے والے حصوں میں بھی درد شروع ہوتا ہے۔

۶) جلد کے بعض حصے ٹھنڈے اور سن ہو جاتے ہیں۔ مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے وہ ہوا میں چل رہا ہو اور آہستہ آہستہ اس کے جسم میں محسوسات نہ ہونے کے برابر رہ جاتے ہیں۔

۷) اس کو چلنے میں دقت ہوتی ہے اور وہ لاٹھی وغیرہ کا سہارا لینا شروع کر دیتا ہے۔

اس کی چال میں لڑکھڑاہٹ آ جاتی ہے۔ اس کی قوت اور توانائی بہت کم ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ماہر ڈاکٹر سے علاج کرانا چاہئے۔ اگر چہ اس بیماری کے اثرات کو بھی مکمل طور پر زائل کرنا ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے بروقت اور کافی علاج ضروری ہے۔

# آنکھوں کی بیماریاں

اس باب میں ہم آنکھوں کی عام بیماریوں کا تذکرہ کریں گے اور ان کے ممکنہ علاج کے بارے میں بات کریں گے۔

## ایمبلائی اوپیا (Amblyopia) ایک آنکھ کا اندھا پن

یہ آنکھوں کی ایسی تکلیف ہے جس میں مریض کی بینائی کم ہو جاتی ہے۔ یہ بینائی نظر کے چشمے سے درست نہیں کی جا سکتی اور نہ ہی معائنہ کرنے پر آنکھوں میں کوئی خرابی دکھائی دیتی ہے۔ اس تکلیف کی دو اقسام ہیں:

۱) ایک قسم وہ ہے جس میں مریض غیر ارادی طور پر آنکھوں کی بینائی کو استعمال کرنا ترک کر دیتا ہے۔

۲) دوسری قسم وہ ہے جس میں کسی کیمیائی نقصان دہ مادے کے ذریعے نظر عصبی رگ جسے Optic Nerve کہا جاتا ہے، کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔

ایسا بچہ جس کی آنکھوں میں بھینگا پن ہو، ایک آنکھ کم استعمال کرتا ہے تا کہ اسے دو دو نظر نہ آئیں اور اس باعث مندرجہ بالا تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ہسٹریائی حالت میں بھی مریض بعض اوقات اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ اسے ایک آنکھ سے واقعی نظر نہیں آتا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔

دوسری قسم میں مندرجہ بالا وجوہات کے باعث یہ تکلیف پیدا ہوتی ہے۔

کثرت شراب نوشی، کثرت تمباکو نوشی، کاربن مونو آکسائیں، کاربن ٹیٹرا کلورائڈ، سیسہ وغیرہ کے اثرات۔

اسی طرح ایک بیماری ملٹی پل سکلروسس (Multiple Sclerosis) میں بھی عارضی طور پر یہ تکلیف ہو جاتی ہے اور خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح گردے فیل ہو

جائیں تو یہ تکلیف ہوسکتی ہے لیکن گردوں کے ٹھیک ہونے پر یہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ دوسری قسم کی تکلیف میں مریض شروع میں نظر کے دھندلے پن کی شکایت کرتا ہے۔ اس کے بعد اسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کی آنکھ کے مرکزی حصے میں کوئی نقطہ ایسا ہے جس سے دکھائی نہیں دیتا پھر یہ نقطہ پھیلتا چلا جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) جن بچوں کی آنکھوں میں بھینگا پن موجود ہے، ان کا طبی معائنہ لازماً کرانا چاہئے تاکہ انہیں مناسب وقت پر مناسب علاج مل سکے۔ یہ سوچ کر انتظار نہ کریں کہ وقت کے ساتھ ساتھ بچے کی آنکھیں ٹھیک ہو جائیں گی بلکہ اسے فوری طور پر ماہر امراض چشم کو دکھائیں۔

۲) ہسٹریا کی صورت میں نفسیاتی عارضہ کا علاج ضروری ہوتا ہے۔

۳) کیمیائی اثرات کی صورت میں متعلقہ وجہ کو تلاش کریں اور اسے دور کریں۔ وٹامن بی کمپاؤنڈ مریض کے لیے مفید ہوسکتا ہے۔

## بلیفرائی ٹس (Blepharitis) پپوٹوں کی سوزش

اس مرض میں پپوٹے سوج جاتے ہیں یعنی پلکوں کی جڑوں میں ورم ہو کر پیپ پڑ جاتی ہے جس سے پلکیں جھڑنے لگتی ہیں۔ آنکھوں میں خارش ہوتی ہے اور جلن کا احساس ہوتا ہے۔ شروع میں ریشے کی وجہ سے رات کے وقت پلکیں آپس میں جڑ جاتی ہیں۔

بعض مریضوں میں یہ بیماری جراثیم کے باعث پیدا ہوتی ہے جبکہ دیگر مریضوں میں اس بیماری کا باعث الرجی ہوسکتی ہے۔ اسی طرح سر میں خشکی اور سکری کے باعث بھی پلکوں اور پپوٹوں کی سوزش ہوسکتی ہے۔ اسی طرح جلد کے بعض امراض میں بھی پپوٹوں کی سوزش ہوسکتی ہے۔ بعض بیماریوں میں بھی پپوٹوں کی سوزش ہوسکتی ہے۔

وٹامن کی کمی یا عمومی کمزوری میں بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جن کی نظر کمزور ہو اور وہ عینک استعمال نہ کرتے ہوں، انہیں بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اپنی عمومی صحت پر توجہ دیں۔
۲) آنکھوں کا معائنہ کرائیں اور اگر نظر کمزور ہے تو اس کے لیے عینک کا استعمال کریں۔
۳) ڈاکٹری مشورے سے آنکھوں میں ڈالنے یا لگانے کے لیے اور کھانے کے لیے دوائی استعمال کریں۔

## جل جانا، کسی کیمیکل کا آنکھ میں پڑ جانا:

چہرہ جل جائے تو اکثر آنکھوں پر بھی اس کے اثرات ہو جاتے ہیں۔ عمومی علاج وہی ہے جو جل جانے کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ لیکن آنکھوں سے بینائی وابستہ ہے اس لیے ان کا خصوصی علاج فوری اور لازمی ہو جاتا ہے اس لیے کسی قسم کی تاخیر نہ کریں۔

آنکھوں میں کسی کیمیکل کے پڑ جانے سے فوری نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کو فوراً پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور اس وقت تک دھوتے چلے جائیں جب تک جلن وغیرہ ختم نہ ہو جائے۔ پپوٹوں کو اچھی طرح کھول کر پانی کے چھینٹے ماریں۔

ڈاکٹر کے پاس جلد از جلد پہنچنے کی کوشش کریں۔

## سفید موتیا (Cataract)

اس مرض میں آنکھ کا شیشہ یعنی لینز، سفید یعنی دھندلا ہوتا چلا جاتا ہے۔ شروع میں مریض کی بصارت میں تھوڑی کمی آ جاتی ہے اور وہ محسوس کرتا ہے جیسے اسے دھندلا نظر آتا ہے۔ اس کی بصارت میں کمی ہوتی جاتی ہے اور بالآخر وہ صرف روشنی اور اندھیرے کے فرق کو ہی محسوس کرتا ہے۔ سفید موتیا عام طور پر دونوں آنکھوں میں بیک وقت اترتا ہے۔

سفید موتیا۔ بڑھاپے کی بیماری ہے اور ۵۰ برس کی عمر کے بعد کسی بھی وقت شروع ہو سکتی ہے۔ بعض جسمانی بیماریوں خصوصاً شوگر یا ذیابطیس میں سفید موتیا جلدی بھی اتر آتا ہے۔ بعض اوقات آنکھ پر چوٹ لگنے سے بھی سفید موتیا اتر آتا ہے۔

شدید گرمی (زیادہ حرارت) میں تادیر کام کرنے والے مزدوروں کی آنکھوں میں بھی سفید موتیا جلدی اتر آتا ہے۔

ایک دفعہ موتیا اترنا شروع ہو جائے تو علاج کے ذریعے اسے روکا نہیں جا سکتا۔

بعض اوقات موتیا جلد پک جاتا ہے اور بعض اوقات پکنے میں کئی سال لگ جاتے ہیں۔ ورزش، خوراک وٹامنز اور جذباتی صورت حال کا بھی اس میں عمل دخل ہوتا ہے۔ پک جانے کے بعد اس کا علاج صرف آپریشن کے ذریعے ہی کیا جاتا ہے۔

بعض عطائی موتیے کا علاج خطرناک طریقے سے کرتے ہیں۔ آنکھ کے اندر سوئی چبھو کر لینز کو کھسکا دیتے ہیں جس سے وقتی طور پر مریض کو دکھائی دینے لگتا ہے۔ لیکن بعد میں آنکھ میں شدید سوزش ہو جاتی ہے جو آنکھ کے لیے بہت خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) جب رسولی چھوٹی ہو تو اسے نیم گرم پانی کی ٹکور کریں۔ دن میں تین مرتبہ ٹکور کریں اور ٹکور کرنے کے بعد اسے ہلکا سا مساج بھی کریں۔

۲) جب یہ رسولی بڑی ہو جائے تو ماہر امراض چشم اسے نکال دیتا ہے اور اس کے لیے چھوٹا سا آپریشن کیا جاتا ہے۔

## کلیزی اون (Chalazion)

کلیزی اون ایک چھوٹی سی دانہ نما رسولی کا نام ہے جو پپوٹے پر نمودار ہوتی ہے۔ یہ پپوٹے میں موجود چھوٹے چھوٹے غدودوں میں سے ایک کا منہ بند ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس غدود کی رطوبت باہر نہیں نکل پاتی اور یوں ایک دانہ سا بن جاتا ہے۔

جب یہ رسولی مٹر کے دانے جتنی ہو جاتی ہے تب یہ آنکھوں کو متاثر کرتی ہے اور آنکھ اور پپوٹوں میں تھوڑی خارش کا احساس ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) جب رسولی چھوٹی ہو تو اسے نیم گرم پانی کی ٹکور کریں۔ دن میں تین مرتبہ ٹکور کریں اور ٹکور کرنے کے بعد اسے مساج بھی کریں۔

۲) جب یہ رسولی بڑی ہو جائے تو ماہر امراض چشم اسے نکال دیتا ہے اور اس کے لئے چھوٹا سا آپریشن کیا جاتا ہے۔

## آنکھیں دکھنا (Acute Conjunctivitis)

آنکھوں کا وہ حصہ جو پپوٹوں کی اندرونی سطح اور آنکھ کے سفید حصے پر موجود ہوتا ہے۔ اسے Conjunctiva کہتے ہیں۔ اس حصے کی سوجن کو Conjunctivitis کہتے ہیں جو عرف عام میں آنکھ دکھنا کہلاتی ہے۔

اس تکلیف میں یہ حصہ سوزش کا شکار ہو جاتا ہے اس سوزش کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔ ہر قسم کی خصوصیات ہم علیحدہ بیان کریں گے۔

### (ا) اکیوٹ کیٹارل کنجن کٹوائٹس

اس قسم میں سوزش زیادہ تر پپوٹوں کی اندرونی سطح تک محدود رہتی ہے اور آنکھ کے سفید حصے پر اس کے اثرات نسبتاً کم ہوتے ہیں۔

ابتدائی طور پر آنکھ سے پانی بہتا ہے۔ بعد میں یہ پانی گاڑھا ہو جاتا ہے اور اس میں پیپ بھی شامل ہو جاتی ہے۔ آنکھوں میں گندگی موجود رہتی ہے۔

**علامات:**

مریض کو چبھن ہوتی ہے اور آنکھوں میں خارش محسوس ہوتی ہے۔

آنکھوں میں جلن اور دکھن کا احساس ہوتا ہے۔

پپوٹوں میں دکھن اور تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

روشنی میں یہ تکلیف زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

اس مرض کے جراثیم گندی انگلیوں، گندے تولیے، یا رومال کے ذریعے آنکھوں تک پہنچتے ہیں۔ دونوں آنکھیں عام طور پر متاثر ہوتی ہیں۔

یہ مرض بچوں اور نوجوانوں میں زیادہ عام ہے۔

یہ مرض دوسروں تک آسانی سے منتقل ہو سکتا ہے اور اکثر اوقات گھر کے کئی افراد بیک وقت اس تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اسی طرح کے بہت سے بچے بیک وقت اس تکلیف سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

اگر علاج نہ کیا جائے تو بیماری ۱۰ سے ۱۴ دن تک رہتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) بیماری کو محدود کرنے کی کوشش کریں اور حفاظتی تدابیر اختیار کریں تا کہ دوسروں تک یہ بیماری نہ پہنچے۔
مریض کو چھونے کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں۔ تولیے یا رومال کی جگہ ٹشو پیپر استعمال کریں۔ استعمال کے بعد انہیں جلا دیں۔ مریض کے زیر استعمال کپڑوں اور بستر کی چادر، تکیوں کو علیحدہ سے ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

۲) دن میں تین مرتبہ ٹھنڈے پانی میں کپڑا ڈبو کر اور پھر نچوڑ کر اس کی ٹکور کریں۔

۳) ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ وہ آنکھوں میں ڈالنے اور لگانے کے لیے قطرے یا مرہم وغیرہ تجویز کرے گا۔

## کرانک کیٹارل کنجیکٹوائٹس:

(Chronic Catarahal Conjunctivitis)

بیماری مذکرہ بالا تکلیف ہی کی ایک صورت ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس میں علامات نسبتاً کم شدید ہوتی ہیں۔ اس بیماری کا دورانیہ طویل ہوتا ہے جو اکثر اوقات ہفتوں اور بعض اوقات مہینوں پر محیط ہوتا ہے۔

وجوہات میں ایکیوٹ بیماری کا بے احتیاطی سے علاج، ماحول کی آلودگی، عمومی صحت کی خرابی، طویل عرصے تک نیند کی کمی شامل ہیں۔

اس طرح اگر نشہ آور اشیاء کا کثرت سے استعمال کیا جائے یا آنکھوں کو زیادہ استعمال کیا جائے، نظر کی عینک کو ضرورت کے باوجود نہ لگوایا جائے یا استعمال نہ کیا جائے، یا الرجی ہو جائے، یا آنسوؤں کی نالی میں سوزش ہو جائے تو یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) ایسی تمام وجوہات کا تدارک کریں جو اس بیماری کا باعث بن سکتی ہیں اور اوپر بیان کی گئی ہیں۔

۲) عمومی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں اور اس میں اچھی غذا وغیرہ شامل ہے۔
۳) روئی کو گرم پانی میں بھگو کر پلکوں اور پپوٹوں کو دن میں تین مرتبہ صاف کریں۔
۴) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## سوزاک کے باعث آنکھوں کی سوزش:

سوزاک یا گنوریا (Gonorhoea) ایک جنسی بیماری ہے۔ اس بیماری میں دیگر تکالیف کے علاوہ آنکھیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ اگر آنکھیں متاثر ہو جائیں تو یہ تکلیف بہت شدید ہوتی ہے اور خاصی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

سوزاک کے جراثیم آنکھوں تک آلودہ انگلیوں یا تولیے کے ذریعے پہنچتے ہیں۔
یہ تکلیف نوزائدہ بچے کو بیمار ماں سے منتقل ہو سکتی ہے۔
فوری اور موثر علاج نہ ہو سکے تو یہ بیماری چند دنوں میں اندھا کر دیتی ہے۔

### علامات:

آنکھیں شدید سرخ ہو جاتی ہیں اور ان میں سوجن ہو جاتی ہے۔
پپوٹوں میں کھنچاؤ اور درد شروع ہو جاتا ہے۔
آنکھوں سے رطوبت نکلتی ہے جو پتلی اور مقدار میں خاصی زیادہ ہوتی ہے۔
بعد میں رطوبت خون آلود اور گاڑھی پیپ دار ہو جاتی ہے۔
آنکھوں میں شدید جلن ہوتی ہے اور ہاتھ لگانے سے تکلیف ہوتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر یہ تکلیف ایک آنکھ محدود ہے تو ہر ممکن احتیاط کریں کہ وہ دوسری آنکھ کو منتقل نہ ہو جائے۔ اسی طرح ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل نہ ہو۔
جو شخص مریض کی تیمارداری پر متعین ہے وہ دستانے اور عینک استعمال کرے۔
مریض کے زیر استعمال تولیے، رومال استعمال کے فوراً بعد جراثیم کش محلول میں ڈال دیں۔
اس کے بعد انہیں ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر صاف کریں۔ یا انہیں ضائع کر دیں۔

۲) مریض کو ڈاکٹر کی نگرانی میں رکھیں۔ زیادہ مناسب یہ ہوگا کہ مریض کو ہسپتال میں داخل کرا دیا جائے۔

یاد رکھیے کہ اس مرض کا تسلی بخش اور موثر علاج دستیاب ہے اور اگر اسے بروقت شروع کر دیا جائے تو مریض کی آنکھوں کو آسانی سے بچایا جا سکتا ہے۔

۳) ٹھنڈے پانی کی ٹکور سے جلن اور سوجن میں کمی آ سکتی ہے اور مریض آرام محسوس کرتا ہے۔

## آنکھ کا زخم (Corneal Ulcer)

آنکھ کی پتلی کا سامنے کا شفاف حصہ کورنیا کہلاتا ہے اور اسی شفاف حصے کے ذریعے آنکھ کے اندر بینائی کا عمل جاری رہتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس حصے میں جراثیم داخل ہو جائیں تو وہ ایک چھوٹی سی محدود جگہ کو نقصان پہنچا کر وہاں ایک چھوٹا سا زخم بنا دیتے ہیں۔

زخم مندمل ہونے کے بعد اگر داغ رہ جائے تو وہ بینائی میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے اور آنکھ میں روشنی کے داخلے کو روکتا ہے۔ یہ داغ اس وقت اور زیادہ خطرناک ہوتا ہے جب یہ کورنیا کے مرکزی حصے میں ہو۔ زخم بعض اوقات اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ وہ کورنیا میں سوراخ کر دیتا ہے۔

زخم میں موجود انفیکشن پھیل جائے تو وہ آنکھ کے باقی حصوں پر حملہ آور ہو کر انہیں نقصان پہنچا سکتی ہے۔

### علامات:

بچے کی آنکھ کا ناک کی طرف والا کونا گیلا ہوتا ہے اور اس میں چیپڑ موجود رہتے ہیں۔

اس جگہ پر سوجن اور سرخی موجود ہوتی ہے۔

وجہ: بچوں میں اس کی وجہ یہ ہے کہ پیدائش کے وقت آنسوؤں کی اس نالی کا نچلا حصہ کھل نہیں پاتا۔ اسی طرح بعض بچوں میں یہ نالی صحیح طور پر بن نہیں پاتی۔

بڑے بچوں میں اس تکلیف کی وجوہات درج ذیل ہیں۔

۱) نالی کا کسی چوٹ کے باعث بند ہو جانا ہے۔
۲) ناک یا سائی نس میں انفیکشن
۳) کوئی غدود یا رسولی (یہ صورت بہت کم ہوتی ہے)

## کیا کرنا چاہئے:

۱) بچے کی متاثرہ آنکھ کے کونے اور ناک کے ابھار کے درمیان کی جگہ کو بار بار مساج کریں۔ یہ مساج انگلی سے کریں اور زیادہ زور سے نہ کریں۔ اس طرح کچھ عرصہ بعد یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

۲) اگر تکلیف موجود رہے تو آپریشن کرانا چاہئے اور اس کے لیے ماہر امراض چشم سے رجوع کریں۔

۳) بڑوں اور بڑے بچوں میں سب سے پہلے انفیکشن کو قابو میں لانا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر مناسب دوائی تجویز کرتا ہے۔ ایک دفعہ انفیکشن قابو میں آ جائے تو نالی کو سرجری کے ذریعے از سرنو بنا دیا جاتا ہے۔

## آنکھوں پر چوٹ:

آنکھ پر لگنے والی چوٹیں کورنیا کو متاثر کرتی ہیں۔ کورنیا کے زخم کے بارے میں ہم اوپر بیان کر چکے ہیں۔ اگر کوئی بیرونی شے آنکھ کے اندر اس طور گھس جائے کہ وہ آنکھ کے شیشے کے نیچے تک پہنچ جائے تو آنکھ کا ایسا زخم بہت خطرناک ہو جاتا ہے۔

ایسے زخموں کے خطرناک یا کم خطرناک ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ زخمی کرنے والی چیز کتنی بڑی تھی اور پھر یہ بھی کہ ایسے زخم کے بعد آنکھ میں انفیکشن ہوئی ہے یا نہیں۔

اکثر اوقات ایسے زخم کے بعد ایسی سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو آنکھ کو ضائع کر دیتی ہے۔ آنکھ میں زوردار مکہ لگنے سے بغیر زخم کے بھی آنکھ کا اندرونی پردہ اپنی جگہ سے اکھڑ سکتا ہے۔ بروقت علاج نہ کرانے کی صورت میں بینائی مکمل یا محدود سطح پر ضائع ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) ماہر امراض چشم سے فوری رجوع کریں۔
۲) اگر کوئی چھوٹی چیز آنکھ میں پڑ گئی ہے یا کھب گئی ہے اسے نکالنا نسبتاً آسام کام ہے۔
۳) آنکھ میں لوہے یا فولاد کی کسی چیز کو مقناطیس کے ذریعے نکالا جا سکتا ہے لیکن یہ کام ماہر ڈاکٹر ہی انجام دے سکتا ہے۔
۴) بعض اوقات زخم ایسے انداز سے لگتا ہے کہ ڈاکٹر کو متاثرہ آنکھ نکال دینے کا فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسا اس لیے کیا جاتا ہے کہ بعض اوقات خدشہ ہوتا ہے کہ ایسی بیماری نہ لگ جائے جو دوسری آنکھ کو بھی بالواسطہ انداز میں متاثر کرے۔

## کلر بلائنڈنس یعنی رنگ نظر نہ آنا (Colour Blindness)

اس مرض میں مریض کو تین رنگوں سرخ، سبز اور نیلے میں سے کسی ایک یا بعض اوقات دو کی پہچان کرنا مشکل ہوتی ہے۔ یہ تین رنگ بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ بیماری پیدائشی ہوتی ہے اور زیادہ تر مردوں میں پائی جاتی ہے۔

یہ مرض لاعلاج ہے۔

## نائٹ بلائنڈنس (اندھراتا)

ایسے مریض کو رات میں کم نظر آتا ہے۔ یہ بیماری وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا علاج ممکن ہے اس لیے ایسی صورت میں ماہر امراض چشم سے رجوع کیجئے۔

## ناخونا (ٹیری جیم) (Pterygium)

آنکھ کے سفید حصے میں سرخ گوشت کی تہہ بن جاتی ہے جو بڑھتے بڑھتے سیاہ حصہ پر بھی چڑھ جاتا ہے۔

یہ ایسے لوگوں میں ہوتی ہے جو ہوا یا گردوغبار میں کام کرتے ہیں اگر یہ کورنیا تک بڑھ جائے تو مریض کی بصارت میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیۓ:

۱) ڈاکٹر کو دکھائیں۔

۲) اور اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر اس کا ایک چھوٹا سا آپریشن کر کے اسے صاف کر دیتا ہے اور ایسا جلدی کروا لینا چاہئے۔

## پین آپتھیل مائی ٹس Pan-Opthalmitis

اس مرض میں پوری آنکھ پر ورم آ جاتا ہے تمام آنکھ سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھ کے کالے حصے میں پیپ دیکھی جا سکتی ہے۔

مریض کو بخار ہو جاتا ہے آنکھ اور سر میں شدید درد ہوتا ہے ایسی آنکھ کو ٹھیک کرنا بہت مشکل ہوتا ہے دوسری آنکھ بھی اس بیماری میں متاثر ہو کر ضائع کر سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ بھی شاید آنکھ کو بچانے میں کامیاب نہ ہو سکے۔ بعض ڈاکٹر متاثرہ آنکھ آپریشن کے ذریعے نکال دیتے ہیں اور بعد میں خوبصورتی کے لیے مصنوعی آنکھ لگا دیتے ہیں۔ اسی طرح بعض ڈاکٹر صرف پیپ کو نکالتے ہیں ایسی صورت میں آنکھ بیٹھ جاتی ہے اور بینائی ختم ہو جاتی ہے۔

بہتر یہی ہے کہ جتنی جلدی ممکن ہو آپریشن کرا لیا جائے۔

## سکوئنٹ یا بھینگا پن:

بھینگا پن میں دونوں آنکھیں ایک سیدھ میں نہیں دیکھتیں بلکہ اندر یا باہر کی طرف مڑ جاتی ہیں۔ بعض اوقات خرابی صرف ایک آنکھ میں ہوتی ہے اور بعض اوقات دونوں آنکھوں میں۔

بھینگے پن کا مریض جلد ہی ایک آنکھ کی بینائی کو نظر انداز کرنا سیکھ لیتا ہے اور دیکھنے کے لیے ایک آنکھ سے زیادہ کام لینا شروع کر دیتا ہے۔ اگر وہ ایسا نہ کرے تو اسے ایک کے دو دو نظر آنے لگیں۔

پیدائش کے وقت اگر ایسا ہو تو عام حالات میں بھینگا پن والا بچہ جلد ہی دونوں آنکھیں کسی چیز پر مرتکز کرنا سیکھ لیتا ہے، جو دکھائی دیتا ہے وہ ایک مربوط عکس کی صورت میں نظر آنے کے لیے دماغ کے ایک مخصوص حصے کی صحت ضروری ہے اور یہ عمل ابتدائی چھ برسوں

میں مکمل ہو جانا چاہئے۔

بھینگا پن دونوں آنکھوں میں قوت بینائی کے فرق کے باعث ہوسکتا ہے اور ایسی صورت میں نظر کا چشمہ لگانے سے مسئلہ حل کیا جا سکتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ ایک آنکھ کے پٹھے اور عصبی ریشے دوسری آنکھ کے مقابلے میں کمزور ہوں۔

بعض اوقات شدید بخار مثلاً ٹائیفائیڈ میں بھی آنکھوں کا بھینگا پن پیدا ہوسکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) ماہر امراض چشم سے رجوع کریں اور اگر مریض بچہ ہے تو یہ رجوع جلد از جلد کریں اور کم از کم ۶ برس کی عمر سے پہلے تو بہر حال دکھا دیں۔

۲) ڈاکٹر فیصلہ کرے گا کہ مریض کو چشمے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ پھر وہ ورزشیں تجویز کر سکتا ہے جس سے آنکھوں کے پٹھے مضبوط ہو جائیں۔ وہ آپریشن تجویز کر سکتا ہے جو ایک یا دونوں آنکھوں پر ہوسکتا ہے۔ یوں آنکھیں سیدھی کر دی جاتی ہیں۔

## گلاکوما یا کالا موتیا (Glaucoma)

کالا موتیا ایک ایسی بیماری ہے جس میں آنکھ کے اندر موجود مائع کا دباؤ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ گر فوری طور پر اس دباؤ کو کم نہ کیا جائے تو مریض کی بینائی زائل ہوسکتی ہے۔

عام حالات میں آنکھ کے اگلے حصے میں صاف شفاف پانی نما مائع بنتا رہتا ہے جو گردش کرتا رہتا ہے۔ کالا موتیا میں اس مائع کی گردش کی راہ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور یوں آنکھ کے اندر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

اس مرض میں مبتلا افراد کا اگر فوری علاج نہ کیا جائے تو وہ لازمی طور پر اندھے ہو جاتے ہیں لیکن بروقت اور مناسب علاج سے ۸۰ فیصد تک لوگ اندھے ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ یہ تکلیف چالیس برس کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ اس لیے یہ زیادہ مناسب ہے کہ اس عمر کے لوگ اپنی آنکھوں کا معائنہ کراتے رہا کریں۔

### علامات:

۱) مریض کی نظر کمزور ہوتی چلی جاتی ہے وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کی عینک کا نمبر تبدیل

ہوگیا ہے۔

۲) روشنی کی طرف دیکھنے سے روشنی کے گرد ہالہ سا دکھائی دیتا ہے۔

۳) سر درد ہوتا ہے۔

۴) آنکھ میں درد ہوتا ہے جس میں دھڑکن محسوس ہوتی ہے اور یہ آہستہ آہستہ بہت شدت اختیار کر جاتا ہے۔

۵) آنکھ کے سیاہ تل کے پاس کی سفید جگہ پر سرخی آ جاتی ہے۔

۶) پپوٹوں پر سوزش ہو جاتی ہے۔

۷) آنکھوں میں جلدی پانی بہنے لگتا ہے۔

۸) آنکھ کی پتلی پھیل جاتی ہے۔

۹) کورنیا دھندلا دکھائی دیتا ہے۔

کالا موتیا بغیر کسی واضح وجہ کے آہستہ آہستہ پیدا ہوسکتا ہے۔ اسی طرح فوری کالا موتیا چند گھنٹوں میں بھی پیدا ہوسکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر کوئی تکلیف نہ ہوتو بھی آنکھوں کا معائنہ دو سال میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور کرانا چاہیئے اور اس معائنے میں آنکھوں کا پریشر بھی چیک کرائیں۔

۲) کوئی بھی نا قابل فہم علامت ظاہر ہوتو ماہر امراض چشم سے رابطہ کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔

۳) علاج دو طرح کا ہوسکتا ہے۔

i۔ ایسی ادویات کے ذریعے جو پریشر کو کم کرتی ہیں۔

ii۔ سرجری یعنی آپریشن۔

بہت سے مریضوں میں ادویات کے ذریعے بھی موثر علاج ہوسکتا ہے اور مریض کی بینائی بچ جاتی ہے۔

## ککرے یا ٹرے کوما (Trachoma)

ککرے وائرس کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں اور ایک شخص سے دوسرے شخص کو تیزی سے لگ جاتے ہیں۔ یہ انفیکشن پپوٹوں کی اندرونی جھلی اور آنکھ کے سفید حصے کے کناروں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ بیماری گرم مرطوب علاقوں میں زیادہ ہوتی ہے اور حفظان صحت کے اصولوں کا خیال نہ رکھنے کے باعث پھیلتی ہے۔ ایک مرتبہ اگر یہ بیماری پرانی ہو جائے تو پپوٹوں کے اندرونی جانب باریک باریک دانے بن جاتے ہیں جو آنکھوں میں خراش پیدا کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے آنکھوں سے پانی بہنے کی شکایت رہتی ہے۔ ککروں والی آنکھیں پوری طرح نہیں کھل سکتیں۔ ایسی آنکھیں ملنے سے دکھنے لگ جاتی ہیں۔ کورنیا پر زخم آ جاتا ہے جس سے بصارت متاثر ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) ککروں کو ابتدائی سٹیج پر ہی قابو کر لینا چاہئے اور ان کا مناسب علاج شروع کرنا چاہئے۔

۲) ایسی ادویات آنکھوں میں ڈالی جاتی ہیں جن سے یہ تکلیف چند دنوں میں دور ہو جاتی ہے۔

۳) ٹھنڈی ٹکور کرنے سے آنکھوں کی سوجن اور دکھن میں کمی کی جا سکتی ہے۔

## نظر کی کمزوری:

نظر دو طرح سے کمزور ہو سکتی ہے۔ دور کی نظر کی کمزوری اور قریب کی نظر کی کمزوری۔

صحت مند آنکھ اس طرح سے بنی ہوتی ہے کہ روشنی کی شعاعیں ریٹنا یا آنکھ کے پردے پر ایک خاص جگہ پر مرکوز ہو جاتی ہیں۔

بعض آنکھوں میں یہ شعاعیں اتنی جلدی مرتکز ہوتی ہیں کہ آنکھ دھندلا دیکھنے لگتی ہے۔ اس تکلیف کو مائی اوپیا کہتے ہیں۔ یعنی دور کی نظر کی کمزوری۔

دوسری قسم کی شعاعیں پردے پر پہنچنے تک مرتکز نہیں ہو پاتیں۔ ایسی کیفیت کو ہائپر میٹروپیا کہتے ہیں۔ یعنی نزدیک کی نظر کی کمزوری۔

بعض آنکھوں میں ایسا ہوتا ہے کہ ان میں پڑنے والی افقی شعاعیں عمودی شعاعوں سے ذرا فاصلے پر مرتکز ہوتی ہیں۔ اس تکلیف کو ایسٹیگ ماٹزم (**Astigmatism**) کہتے ہیں۔

## مائی اوپیا:

اس مرض میں نزدیک کی نظر ٹھیک ہوتی ہے لیکن دور کی نظر صحیح نہیں ہوتی۔ مریض دور سے صاف نہیں دیکھ سکتا۔ یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے اور عموماً بیس پچیس برس کی عمر میں شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں مریض کی آنکھوں پر بوجھ پڑتا ہے جس سے سر درد رہنے لگتا ہے۔

## ہائپر میٹروپیا:

یہ مرض بھی خاندانی ہو سکتا ہے اور بچپن میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔ مریض کی نزدیک کی نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ عموماً بچپن میں عینک کی ضرورت پڑتی ہے۔ عینک کے مستقل استعمال سے اس کا نمبر کم ہو سکتا ہے اور جوانی میں بعض اوقات آنکھیں بغیر عینک کے بھی صاف دیکھنا شروع کر سکتی ہیں۔ مریض کے سر میں درد ہوتا ہے۔

## پریس بائی اوپیا (Presbyopia)

تقریباً ہر آدمی کو چالیس برس کی عمر کے بعد نزدیک کی نظر کے لیے عینک کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس عمر میں لینز کی لچک میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ تکلیف عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتی ہے اور تقریباً ہر شخص کو جلد یا بدیر ہو جاتی ہے اس لیے اسے مرض نہیں کہا جا سکتا۔ صحت مند لوگوں میں عینک کی ضرورت دیر سے پڑتی ہے جبکہ زیادہ پڑھنے والوں کو اس کی جلد ضرورت پڑتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

نظر کا معائنہ کرائیں اور بروقت عینک لگائیں۔

بروقت عینک لگانے سے نظر مزید نہیں گرتی۔ پھر یہ بھی فائدہ ہوتا ہے کہ آنکھ کے پٹھوں پر زیادہ دباؤ نہیں پڑتا اور سر درد وغیرہ رفع ہو جاتا ہے۔

# ناک کان گلے کی بیماریاں

## کان میں پھوڑا/ پھنسی

جسم کے دوسرے حصوں کی طرح کان کی جلد پر بھی پھوڑا پھنسی نکل سکتی ہے لیکن فرق اتنا ہے کہ یہ پھنسی سائز میں عموماً چھوٹی ہوتی ہے۔

کان میں ناخنوں، ماچس کی تیلیوں یا بالوں کی پن قسم کی چیزوں سے خارش کرنے سے جلد میں انفیکشن ہو جاتی ہے۔ یوں متاثرہ حصہ پر درد شروع ہو جاتا ہے اور سوجن ہو جاتی ہے۔

**علامت:**

کان میں درد ہوتا ہے، سوجن شروع ہو جاتی ہے۔ کان کو ہاتھ لگانے سے بھی درد ہوتا ہے۔

جونہی پھوڑا پھٹ جاتا ہے اور پیپ نکل جاتی ہے۔ درد میں آرام آ جاتا ہے۔ کان میں پھوڑا پھنسی نکل آئے تو ایسا بار بار ہونے کا خدشہ موجود رہتا ہے۔

**کیا کرنا چاہیئے:**

۱) روئی لیں۔ اسے کافی گلیسرین میں بھگو لیں اور کان میں پھریری بنا کر ڈال دیں۔ درد میں افاقہ ہو جائے گا۔

۲) گرم پانی کی بوتل سے کان پر ٹکور کریں۔

۳) اگر علاج نہ کیا جائے تو پھوڑا پھٹنے میں چار پانچ دن لگ جاتے ہیں۔ اس لیے اتنے دن تکلیف برداشت کرنے سے بہتر ہے کہ ماہر امراض ناک، کان کے پاس جائیں۔ بوقت ضرورت اسے چیرا بھی دینا پڑتا ہے۔

۴) ایک مرتبہ ٹھیک ہونے کے بعد اگر بار بار پھوڑے نکلتے رہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ممکن ہے آپ کو ذیابطیس جیسی کوئی تکلیف ہو۔

## بہرہ پن (Deafness)

بہرہ پن دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک وہ جس میں آواز کی کنڈکشن یا ترسیل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اسے کنڈکٹو ڈیف نس (Conductive Deafeness) کہتے ہیں۔

دوسری قسم کا بہرہ پن وہ ہوتا ہے جس میں سماعت کا عصبی ریشہ یا عصبی نظام خراب ہوتا ہے۔ اس قسم کو نروڈیف نس (Nerve Deafness) کہتے ہیں۔

عام طور پر بہرہ پن دونوں میں سے کسی ایک قسم کا ہوتا ہے لیکن بعض اوقات دونوں اقسام کا بہرہ پن بھی ہو سکتا ہے۔

ترسیلی رکاوٹ والے بہرہ پن کی وجوہات مندرجہ ذیل ہوتی ہیں۔

۱) کان میں میل

۲) زکام نزلہ

۳) کان میں کسی چیز کا پھنس جانا

۴) کان کا پردہ پھٹ جانا

۵) کان بہنا وغیرہ

اگر میل یا کسی چیز کے پڑنے سے بہرہ پن پیدا ہوا تو وہ صفائی یا متعلقہ چیز نکالنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے لیکن اس کام کو خود کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ ناک، کان، گلے کے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔

اگر کان بہہ رہے ہیں یا شدید نزلے کے ساتھ بہرہ پن پیدا ہوا ہو تو متعلقہ بیماری کا علاج کرانا چاہیئے ورنہ نا قابل تلافی نقصان ہو سکتا ہے۔

## کان بہنے کی بیماری:

ہمارے گلے سے ناک کی پچھلی جانب سے کان کے درمیانے حصہ میں ایک ٹیوب جاتی ہے جسے **Eustachian Tube** کہتے ہیں۔ نزلہ زکام یا گلے کی خرابی کے باعث جراثیم یا ریشہ اس ٹیوب کے ذریعے ان میں چلا جاتا ہے اور وہاں دباؤ پیدا کرتا ہے۔ جوں جوں پیپ کی مقدار بڑھتی ہے، کان میں دباؤ بڑھتا ہے۔ یہ دباؤ پردے پر پڑتا ہے۔ اس طرح بالآخر پردہ پھٹ جاتا ہے اور مریض کا کان بہنے لگتا ہے۔

کان میں ریشہ مندرجہ ذیل حالتوں میں جاتا ہے۔

۱) شدید زکام
۲) گلے کی شدید خرابی
۳) ناک کے پچھلے حصے میں موجود غدود جو ناک سے ریشہ نکلنے نہیں دیتے اور یوں زکام ٹھیک نہیں ہو پاتا۔
۴) دائمی نزلہ

### علامات:

کان بہنے کی بیماری کو **Otitis Media** کہتے ہیں اور اس میں مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں:

۱) مریض کو شدید زکام یا نزلے کی شکایت ہوتی ہے۔
۲) گلے میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔
۳) کھانسی لگ جاتی ہے۔
۴) بخار ہو جاتا ہے۔
۵) بچہ سر کو ادھر ادھر مارتا ہے۔
۶) کان متاثر ہو جائے تو کان میں شدید درد ہوتا ہے۔ مریض درد سے بے چین ہو جاتا ہے۔
۷) بالآخر پردہ پھٹ جاتا ہے اور کان سے پیپ بہنے لگتی ہے اور درد کو آرام آ جاتا ہے۔
۸) بہرہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔

۹) اگر بروقت نہ علاج کرایا جائے تو پردے کا زخم مندمل نہیں ہوتا اور مستقل بہرہ پن پیدا ہو جاتا ہے اور یہ تکلیف بار بار ہوتی ہے یعنی کان بار بار بہنے لگتا ہے۔

**Otitis Media** بچوں کی بیماری ہے اور نزلے کے دوران دودھ پلانے کا عمل اس بیماری کو زیادہ تیزی سے لگاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) دودھ پلاتے وقت بچے کا سر اونچا رکھیں ورنہ دودھ بچے کے کان میں چلا جاتا ہے۔

۲) بچوں میں نزلہ زکام کو اہمیت دیں اور اس کا علاج کرائیں۔

۳) اگر بچے کی ناک بند ہو اور وہ دودھ پیتے پیتے چھوڑ کر منہ سے سانس لے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کے کانوں میں ریشہ چلے جانے کے زیادہ امکانات ہیں۔ ایسے بچے کو فوراً ماہر امراض ناک، کان گلا کو دکھائیں۔

۴) ڈاکٹر ادویات تجویز کرے گا اور کان کی بجائے ناک کے قطرے تجویز کرے گا کیونکہ اگر ناک کھل جائے تو کان کی تکلیف میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

۵) بعض اوقات ڈاکٹر خود کان کے پردے میں چیرا لگا کر سوراخ کر دیتا ہے۔ ایسا سوراخ ریشہ نکل جانے کے بعد جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے اور مریض کی سماعت بھی متاثر نہیں ہوتی۔

پرڈے کا خود بخود پھٹنا زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے اس لیے ڈاکٹر اگر پردے میں چیرا دینے کا فیصلہ کرے تو وہ بہتر ہوتا ہے۔

## دیگر وجوہات:

کان بہنے کی دیگر وجوہات میں سکارلٹ بخار، انفلوئنزا، خسرہ یا دیگر بیماریوں ہیں جو گلے کی خرابی کا باعث بنتی ہیں۔

خطرات: کان میں ریشہ اکٹھا ہونے سے مندرجہ ذیل خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔

۱) ریشہ یا پیپ کان کی ہڈی یعنی **Mastoid** میں چلی جاتی ہے اور اس ہڈی میں سوزش کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ پھر اس ہڈی سے سوزش کا عمل دماغ تک منتقل ہو سکتا ہے۔

دماغ کی جھلی کی سوزش، دماغ میں پیپ کا جمع ہو جانا یا اس طرح کے متعدد دماغی امراض کے باعث مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

۲) کان کے پردے کا پھٹنا۔ پیپ کے دباؤ سے پردہ اس طرح پھٹتا ہے کہ سوراخ کے کنارے بے ترتیب ہو جاتے ہیں اور بعد میں خود بخود آپس میں نہیں مل پاتے اور یوں سماعت کا مستقل نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

اس لیے یاد رکھیے کہ یہ بظاہر معمولی تکلیف اپنے اندر خاصے خطرات رکھتی ہے اور اس بات کا متقاضی ہے کہ فوری طور پر ماہر امراض ناک، کان گلہ سے رجوع کریں۔

## عصبی بہرہ پن (Nerve Deafness)

آڈیٹری نرو (Auditory Nerve) وہ عصبی ریشہ ہے جو سماعت کا کام کرتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس ریشے کی سوزش ہو جائے تو عصبی بہرہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر نرو سینٹر یا عصبی مرکز کی سوزش ہو جائے تو عام طور پر یہ بہرہ پن مستقل ہو جاتا ہے۔

اس طرح بڑھاپے میں خون کی نالیوں میں لچک کم ہو جاتی ہے۔ ان کی دیواریں موٹی ہو جانے کے باعث ان سے خون کا اخراج کم ہو جاتا ہے۔ عصبی اعضاء کو پہنچنے والا خون کم ہونے کی وجہ سے انہیں مستقل نقصان پہنچ جاتا ہے اور یوں مستقل بہرہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ عصبی بہرہ پن کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں۔

۱) چوٹ

۲) انفیکشن

۳) شدید بخار

۴) رسولی

۵) بعض ادویات مثلاً سٹریٹو مائی سین، اجینٹی مائی سین وغیرہ استعمال بھی یہ تکلیف پیدا کر دیتا ہے۔

## بچوں میں بہرہ پن:

اس طرح بہرہ پن پیدائشی بھی ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے کے نظام کی

سماعت میں کوئی کمی رہ جاتی ہے اور وہ بہرہ پیدا ہو جاتا ہے چونکہ ہماری گویائی کا تعلق سماعت سے ہے اس لیے جو بچہ سن نہیں سکتا، وہ بول بھی نہیں سکتا۔

اس طرح اگر ماں کو روبیلا کی تکلیف ہو یا بچے کو خسرہ نکل آئے تو بھی کان مستقل طور پر متاثر ہو سکتے ہیں۔

چھوٹے بچے میں سماعت کی خرابی جلدی ظاہر نہیں ہوتی۔ اگر یہ تکلیف پیدائش کے وقت یا پیدائش کے فوراً بعد پیدا ہوئی ہے تو بچے کو معلوم نہیں ہوتا کہ اس میں کس چیز کی کمی ہے۔ اس لیے والدین کا فرض ہے کہ اگر وہ دیکھیں کہ بچہ آواز دینے پر توجہ نہیں دیتا غیر متعلق سا پڑا رہتا ہے۔ وہ بولنا شروع نہیں کر رہا۔ یا بہت سستی سے بولنا سیکھ رہا ہے تو وہ بچے کے کانوں کا معائنہ کرائیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کہیں بچے کو پیدائشی بہرے پن کی تکلیف تو نہیں۔

اگر آپ کا بچہ پیدائشی طور پر بہرہ ہے تو جتنی جلدی اس کا علاج شروع ہو گا اتنا جلدی ہی اسے کوئی فائدہ مل سکتا ہے۔

عام طور پر بچوں کو سماعت کا آلہ لگوانا پڑتا ہے اگر یہ آلہ ڈیڑھ برس کی عمر تک یا اس سے چھ ماہ کی تاخیر تک لگوایا جائے تو بچہ بولنا شروع کر سکتا ہے جوں جوں آلہ لگوانے میں تاخیر ہوتی ہے، بچے کے بولنے کے امکانات کم ہوتے جاتے ہیں۔

ایسے بچے کو خصوصی سکول میں یعنی گونگے بہرے بچوں کے سکول میں جلد از جلد داخل کرا دینا چاہئے۔

## بڑوں میں عصبی بہرہ پن:

بڑا بچہ یا بالغ فرد سماعت میں کمی کو جلدی محسوس کر لیتا ہے لیکن اگر بہرہ پن بڑی آہستگی سے بڑھ رہا ہو تو اس کی شناخت مشکل ہو جاتی ہے۔

ایسی صورت میں صرف ماہر امراض ناک کان گلا ہی مختلف معائنوں اور ٹیسٹوں کے ذریعے متعین کر سکتا ہے کہ بہرے پن کی شدت اور نوعیت کیا ہے اور اس کا کیا علاج کیا جائے۔ بہرہ پن ایک ایسا معاملہ ہے جس میں آپ خود کچھ نہیں کر سکتے۔ اس لیے آپ کو چاہئے کہ ایسی صورت حال میں ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں تاکہ اگر ممکن ہو تو اس تکلیف کو بڑھنے سے روکا جا سکے۔

## کان کا درد

کان کے درد کی صورت میں سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ یہ کان میں ریشے کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ پردہ پھٹنے سے پہلے بھی شدید درد ہوتا ہے اور بعد میں کان بہنے لگتا ہے۔ اس تکلیف کو Otisis Media کہتے ہیں۔ چونکہ یہ ایک خطرناک مرض ہے اس لیے کان کے درد کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع ضرور کریں۔ اس مرض کے بارے میں ہم اوپر بیان کر چکے ہیں۔

لیکن کان میں درد کی واحد وجہ انفیکشن نہیں ہوتی۔ کان کے درد کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں۔

۱) کان میں سوزش۔ اوٹائٹس میڈیا۔

۲) ناک میں سوزش اور شدید نزلہ جو آڈیٹری ٹیوب کے ذریعے کان تک جا سکتا ہے۔

۳) زور سے ناک صاف کرنے سے بھی درد ہو سکتا ہے۔ زور سے ناک صاف کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر ناک میں کوئی انفیکشن ہو تو زور لگانے سے یہ انفیکشن کان تک لے جا سکتی ہے۔ اگر انفیکشن نہ ہو تو بھی ہوا کا دباؤ بڑھ جانے کے باعث درد شروع ہو سکتا ہے۔

۴) کان میں چھالہ نکلنے سے بھی درد ہوتا ہے۔

۵) کان کو زخمی کر دیا جائے مثلاً کان میں کوئی چیز پھیرنا۔ یا کان صاف کرنے کی خود کوشش کرنا۔

۶) کان میں فنگس یا جلدی مرض کی صورت میں انفیکشن بھی ساتھ شروع ہو جائے تو خارش کے ساتھ ساتھ درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔

۷) کان میں درد دوسری چیزوں کی خرابی سے بھی شروع ہو سکتا ہے۔ مثلاً دانت میں درد یا دانت کی انفیکشن۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر درد شروع ہو گیا ہے تو کان پر گرم پانی کی بوتل رکھ کر ٹکور کریں۔

۲) اگر درد کا ایک حملہ کچھ گھنٹے تک جاری رہے یا درد بار بار ہو جاتا ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۳) زیتون کا تیل نیم گرم کر کے۔ چند قطرے کان میں ڈالیں۔ اس سے بھی وقتی افاقہ ہو جاتا ہے۔ خیال رکھیں کہ تیل بہت زیادہ گرم نہ ہو۔

۴) ناک کی تکلیف کی صورت میں اگر کان میں درد ہو رہا ہے تو ناک میں قطرے ڈالنے سے کان کا درد ٹھیک ہو سکتا ہے۔

۵) کان میں ڈالنے کے لیے قطرے دستیاب ہیں لیکن ڈاکٹری مشورہ زیادہ بہتر ہے۔

## میسٹائڈ کی سوزش (Mastoiditis)

میسٹائڈ کان کے پیچھے موجود ہڈی کا نام ہے۔ اس ہڈی میں چھوٹے چھوٹے خلیوں کی ایک تہہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات ان خلیوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ عام طور پر یہ سوزش کان کے درمیانی حصے کی سوزش سے پھیلتی ہے جسے ہم کان بہنا کے باب میں بیان کر چکے ہیں۔

### علامات:

کان کے پیچھے درد شروع ہو جاتا ہے۔
یہ درد شدید ہوتا ہے اور سر کے ایک طرف پھیل جاتا ہے۔
ہاتھ لگانے سے بھی درد ہوتا ہے۔
کان کے پیچھے کی جگہ پر سرخی آ جاتی ہے اور سوجن ہو جاتی ہے۔
مریض کو بخار ہوتا ہے اور وہ بہت کمزوری محسوس کرتا ہے۔

اس تکلیف کا تقریباً ہر مریض کان بہنے یا کان کے درمیانی حصے کی سوزش کا شکار ہوتا ہے اور یہ انفیکشن اسی جگہ سے پیچھے کی جانب ہڈی میں پھیل جاتی ہے۔

اگر اس تکلیف کا علاج بروقت نہ کیا جائے تو سوزش دماغ کی جھلی تک پھیل جاتی ہے اور دماغ کے دوسرے حصوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے اور جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

عام طور پر ادویات سے یہ تکلیف ختم ہو جاتی ہے لیکن بوقت ضرورت آپریشن کرنا

لازمی ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر آپ کو اس تکلیف کا شک پڑ گیا ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ماہر امراض ناک کان کو دکھائیں۔ وہ بروقت علاج سے اس تکلیف کو قابو میں رکھ سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر آپریشن بھی کر سکتا ہے۔

۲) انتظار کے وقفے میں برف کی ٹکور کرنے سے وقتی اضافہ ہو سکتا ہے۔

## چکر آنا (Meineres Disease)

مینئر سنڈروم میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

مریض کو چکر آتے ہیں اور یہ چکر دورے کی طرح ہوتے ہیں۔

چکروں کے ساتھ متلی، قے اور پسینے آتے ہیں۔

اس تکلیف میں مریض کو بخار، درد یا کوئی اور علامت نہیں ہوتی۔

اسے کانوں میں شور محسوس ہوتا ہے۔

چکروں کا دورہ چند منٹ سے لے کر چند گھنٹوں تک جاری رہتا ہے اور درمیان میں مریض بالکل تندرست محسوس کرتا ہے۔

بہرہ پن شروع میں وقتی ہوتا ہے لیکن اگر تکلیف جاری ہے تو مریض کو شدید چکر آتے ہیں۔ وہ مستقل طور پر بہرہ ہو جاتا ہے۔ بہرہ پن عموماً ایک کان میں پیدا ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

دوروں کی صورت میں ماہر امراض ناک کان سے رجوع کریں۔ وہ ادویات کے ذریعے آپ کی تکلیف پر قابو پانے کی کوشش کروں گا اور یوں آپ ایک بہت تکلیف دہ حالت میں رہنے سے بچ سکتے ہیں۔

## کان کا مسلسل بہنا (Chronic Suppurvative Otisis Media)

کان کا مسلسل بہنا۔ عام طور پر کان کی سوزش کے ناکافی یا مناسب علاج کے باعث ہوتا ہے عام طور پر دکان کے پردے میں مستقل سوراخ ہو جاتا ہے جس سے ریشہ نکلتا

رہتا ہے۔ کان سے بہنے والا مواد پتلا ہوسکتا ہے لیکن زیادہ تر پیپ کی ملاوٹ کی وجہ سے تھوڑا گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اس تکلیف میں عام طور پر بخار یا درد نہیں ہوتا۔

کان کا مسلسل بہنا خطرناک بھی ثابت ہوسکتا ہے چونکہ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ان میں انفیکشن موجود ہے اس لیے یہ انفیکشن قریبی جگہوں تک پھیل بھی سکتی ہے۔

کان کے بہنے کے دوران ایک بات خصوصی طور پر یاد رکھنے کی ہے کہ اگر کان سے نکلنے والے مواد سے بدبو آتی ہو اور یہ مواد پنیر نما اور گاڑھا ہو تو یہ خطرے کی علامت ہے اور اس کا مطلب ہے کہ یہ ریشہ دیگر اعضاء خصوصاً دماغ تک پھیلنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس لیے ایسی صورت میں علاج کی فوری ضرورت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) کان جونہی پہلی مرتبہ بہنا شروع کرے ماہر امراض ناک کان گلا سے رجوع کریں ورنہ تکلیف پرانی ہو کر علاج میں دشواری پیدا کرتی ہے۔

ڈاکٹر ناک اور گلے کی معائنے سے یہ تعین کرے گا کہ کان کے مسلسل بہنے کی وجہ کیا ہے۔ پھر اس کے مطابق علاج تجویز کرے گا۔

۲) جن لوگوں کے کان بہتے ہوں انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ ان کے کان کا پردہ پھٹا ہوا ہے۔ اس لیے انہیں تیراکی یا اس طرح کی حرکات سے پرہیز کرنا چاہیے جن سے پانی کان میں داخل ہوسکتا۔

۳) کان کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ اس کے لیے روئی کا تونبہ بنا کر کان میں ڈال کر ریشہ صاف کرتے رہا کریں لیکن احتیاط کریں کہ روئی زیادہ گہرائی میں نہ لے جائیں۔ کان کو خشک کر کے ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائی ڈالیں۔

۴) مندرجہ ذیل علامات کا ظاہر ہونا، بیماری کی شدت اور سنگینی کو ظاہر کرتا ہے۔

مستقل سر درد ہونا۔ چکر آنا۔ متاثرہ کان میں درد شروع ہو جانا۔ ایسی صورت کو آپ ایمرجنسی تصور کریں اور فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## کان میں فنگس یا پھپھوندی (Otomycosis)

پھپھوندی/ فنگس یا الی ایک جلدی مرض ہے اور عام طور پر جسم کے دیگر حصوں پر نمودار ہوتی ہے لیکن کان میں بھی فنگس لگ سکتی ہے۔

جب کان میں پھپھوندی لگ جائے تو عام طور پر یہ خاصی شدید ہوتی ہے اور جلدی ٹھیک نہیں ہوتی۔

مریض کے کان میں خارش ہوتی ہے اور جلن محسوس ہوتی ہے۔ بار بار خارش کرنے سے کان کی جلد میں زخم بن جاتا ہے جس کی وجہ سے کان میں درد شروع ہو جاتا ہے یہ درد شدید نوعیت کا بھی ہوسکتا ہے۔

کان میں سفید، سیاہ یا پیلے رنگ کا مادہ موجود ہوتا ہے جو بدبو پیدا کرتا ہے۔

سماعت میں بھی وقتی طور پر تھوڑی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) کان کو خشک رکھیں اور پانی نہ جانے دیں۔

۲) ڈاکٹر سے رجوع کریں اور بہتر ہے کہ یہ ڈاکٹر ماہر امراض ناک، کان، گلا ہو۔

۳) سر میں خشکی ہو تو اس کا علاج کرائیں۔ جس میں دوسری جگہوں پر اگر ایسی تکلیف ہو تو اس کا علاج بھی کرائیں۔

## آٹوسکلی روسز (Otosclerosis)

یہ بیماری کان کے اندر موجود ان چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے جو سماعت کے عمل میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اندرونی کان کی اوول ونڈو (Oval Window) میں فٹ ہونے والی ہڈی **Stapes** اس بیماری میں متاثر ہوتی ہے اور اس کی پسٹن کی طرح کی حرکات محدود ہو کر رہ جاتی ہیں جس کے باعث سماعت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

یہ بیماری وراثت میں بھی ملتی ہے۔ بعض اوقات اس کی وجہ کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔

اس بیماری کو بڑھنے سے روکا نہیں جا سکتا۔

لیکن جدید سرجری نے اس مسئلے کو حل کر دیا ہے۔ ایک ماہر سرجن کی خدمات کے ذریعے اس بیماری سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

ماہر امراض ناک کان گلا سے رجوع کریں۔ وہ کوشش کرے گا کہ اس بیماری کے بڑھنے سے رفتار کو روکا جا سکے۔

تین چار قسم کے آپریشن اس بیماری کے علاج کے لیے کیے جا سکتے ہیں۔

## کان میں مختلف آوازیں (Tinnitus)

بعض لوگوں کے کانوں میں شور ہونے لگتا ہے جبکہ باہر یا آس پاس کوئی آواز یا شور موجود نہیں ہوتا۔ اسے **Tinnitus** کہتے ہیں۔ مریض کے کان میں مختلف قسم کی آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ جیسے گھنٹی کی ٹک ٹک، پانی کا شور، سیٹی کی آواز، موسیقی مکھیوں کی بھنبھناہٹ وغیرہ۔

اس شور کی وجوہات میں کان کے درمیانی حصے کی سوزش ای بڑی وجہ ہے دیگر وجوہات میں اعصابی تناؤ، بلند فشار خون، کان کے بیرونی حصے کی سوزش، کان میں کسی چیز کا پڑ جانا، کان میں میل کا پھنس جانا، سماعت کے عصبی ریشے کی بیماری، خون کی کمی، ناک، دانت یا معدے کی بیماری کے بالواسطہ اثرات اور بعض ادویات مثلاً کونین کا استعمال۔

اس تکلیف کا واحد علاج یہ ہے کہ اس کی وجہ دریافت کی جائے اور اسے دور کیا جائے۔ یہ کام ماہر امراض کان، ناک گلا ہی کر سکتا۔

### کیا کرنا چاہیے:

کوئی علاج موجود نہیں۔ البتہ اگر وجہ کا تعین ہو جائے تو مریض کی صحت یابی کا خاصا امکان ہوتا ہے اس لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## اندرونی کان کی سوزش (Labyrinthitis)

لیبرنتھ اندرونی کان کا وہ حصہ ہے جو ہمارا جسمانی توازن قائم رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ اگر یہ عضو خراب ہو جائے تو آدمی لڑکھڑانے لگتا ہے اور کھڑا نہیں ہو سکتا۔

لیبرنتھ کی سوزش عام نہیں ہوتی لیکن جب ہوتی ہے تو ایک طرف کے کان کو متاثر کرتی ہے اور یہ سوزش عموماً انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔

**علامات:**

شدید قسم کے چکر آتے ہیں۔

کان میں آوازیں ہوتی ہیں۔

چال میں لڑکھڑاہٹ آجاتی ہے۔

اگر انفیکشن نہیں ہے تو سماعت وقتی طور پر زائل ہوتی ہے اور دورہ ختم ہونے کے بعد لوٹ آتی ہے دورے بار بار پڑ سکتے ہیں۔

اگر انفیکشن ہو تو یہ انفیکشن عام طور پر کان کے درمیانے حصے یا کان کی ہڈی کی انفیکشن سے یہاں تک پہنچتی ہے اور ایسی صورت میں لیبرنتھ کی تباہی کا عمل جاری رہتاہ ے اور مستقل اور شدید یا مکمل طور پر سماعت زائل ہو جاتی ہے۔

اس لیے اس بیماری کے آغاز میں یہ جاننا ضروری ہوتا ہے کہ انفیکشن موجود ہے یا نہیں تاکہ مناسب ادویات بروقت شروع کی جاسکیں ورنہ ناقابل تلافی نقصان ہو سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

آپ گھر میں کچھ نہیں کر سکتے۔الٹی سیدھی ادویات استعمال نہ کریں۔فوری طور پر ڈاکٹر اور ترجیحاً ناک کان گلے کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## کان میں میل (WAX)

کان میں میل قدرتی طور پر بنتی ہے اور خود بخود نکلتی رہتی ہے۔عام طور پر اگر کان کو چھیڑا نہ جائے تو میل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا لیکن جو لوگ عادتاً یا خارش وغیرہ کی صورت میں کان میں مختلف چیزیں پھیرتے ہیں ان کے کان میں میل کے قدرتی اخراج کا راستہ خراب ہو جاتا ہے اور میل جمع ہونے لگتی ہے۔

اگر کان میں میل اکٹھی ہو جائے تو اس کان سے نسبتاً کم سنتا ہے اور بعض اوقات کان میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔اسی طرح کان میں آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) میل اگر نرم ہو، تو اسے نکالنے کے لیے سرنج سے نیم گرم پانی جو جسم کے درجہ حرارت

کے قریب ہو، کان میں ڈالا جائے۔ باہر نکلنے والا پانی ایک چھوٹے ٹرے میں جمع کر لیا جاتا ہے جو مریض کے متعلقہ کان کے ساتھ لگایا جاتا ہے۔

لیکن یہ کام ڈاکٹر کا ہے۔خود کرنے کی کوشش نہ کریں۔

۲) اگر میل سخت ہو تو سوڈا گلیسرین کے قطرے ڈالیں اور جب نرم ہو جائے تو اسے نکلوا لیں۔

۳) اگر کان میں درد شروع ہو جائے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۴) آج کل ایسی مشینیں آ چکی ہیں جو ہوا کے پریشر سے کان میں سے میل نکال دیتی ہیں۔ انہیں **Suckers** کہا جاتا ہے۔ پچکاری مارنے میں قباحت یہ ہے کہ اگر کان کا پردہ پھٹا ہوا یا کمزور ہو تو پانی کے دباؤ سے وہ پھٹ سکتا ہے۔ یا کان کے درمیان حصے میں پانی جا سکتا ہے جو شدید قسم کے چکر پیدا کر سکتا ہے اور دیگر نقصان پہنچا سکتا ہے۔اس طرح اگر پانی کا درجہ حرارت جسم سے زیادہ یا کم ہو جائے تو مریض کو شدید چکر آ سکتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ کان کی صفائی کے لیے ان مشینوں کو استعمال کیا جائے جو ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔

## کان میں کسی چیز کا پڑنا

کان میں عام طور پر چیز خود بخود نہیں پڑتی۔ اکثر لوگ کان میں مختلف چیزوں سے خارش کرتے رہتے ہیں اور بعض اوقات روئی وغیرہ کان میں رہ جاتی ہے۔

اس طرح بچوں میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بعض بچے مختلف چیزوں کو کان میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح موتی، ربڑ، پنسل کا ٹکڑا وغیرہ پھنسا لیتے ہیں۔

کان میں سے چیز نکالنے کی خود کوشش نہیں کرنی چاہئے کیونکہ کان کا پردہ زیادہ گہرا نہیں ہوتا اور معمولی سے بے احتیاطی سے پردہ پھٹ سکتا ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

ماہر امراض ناک، کان، گلے سے رجوع کریں۔

## نزلہ زکام (Common Cold)

ہر آدمی کو کبھی نہ کبھی نزلہ یا زکام ضرور لگا ہوتا ہے اور وہ جانتا ہے کہ یہ کیا اور کیسا ہوتا ہے لیکن عام طور پر اسے وہ اہمیت نہیں دی جاتی جو اسے ملنی چاہیئے۔

نزلہ زکام نظر انداز کیا جائے تو دائمی نزلے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ سائی نس میں سوزش اور ریشے کا باعث بنتا ہے۔ کان کے درمیانی حصے کی سوزش کر سکتا ہے۔ اس طرح سانس کی نالی میں سوزش اور انفیکشن پھیل سکتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض اوقات ٹی بی جیسی سنگین بیماری کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

عام طور پر نزلہ وائرس یا جراثیم کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ اگر نزلے زکام کا حملہ وائرس کی وجہ سے ہو تو متعدد لوگ اس میں بیک وقت مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہ تکلیف دوسروں کو بھی لگ جاتی ہے۔

زیادہ کام کرنے، زیادہ شدید سردی یا نمی والے موسم، نیند میں کمی وغیرہ انسان کی قوت مدافعت کو کم کر دیتے ہیں اور یوں یہ وائرس زیادہ آسانی سے حملہ آور ہو جاتا ہے۔ وائرس حملہ کرتا ہے تو ناک اور گلے میں پہلے سے موجود جراثیم بھی ماحول سازگار پا کر اپنا اثر دکھانا شروع کر دیتے ہیں۔

نزلے کی دیگر وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

تنگ جگہ پر زیادہ افراد کا رہنا، کھلی ہوا میں کمی اور ورزش نہ کرنا۔ خوراک میں عدم توازن، خشک میووں کا کثرت سے استعمال، گلے کی مستقل خرابی۔

ایسے لوگ جو صحیح معنوں میں حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی گزارتے ہیں، انہیں زلزلہ زکام کم ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) نزلہ زکام کے لیے معروف ادویات میں اینٹی ہسٹامین یا الرجی کش ادویات شامل ہیں۔ انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن ہم یہی تجویز کریں گے کہ کوئی دوائی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کی جائے۔

۲) اگر نزلے کے ساتھ بخار بھی ہو گیا تو مریض کو بستر میں آرام کرنا چاہیئے۔

۳) مریض کے چہرے اور چھاتی پر گرم پانی سے ٹکور کی جا سکتی ہے اور گردن کے پچھلے

حصے پر ٹھنڈی ٹکور کر سکتے ہیں۔ اس طرح مریض کے پاؤں نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ یہاں تک کہ اسے پسینہ آ جائے لیکن ایسی صورت میں خیال رکھیں کہ مریض مناسب طور پر ڈھکا ہوا ہو اور اسے ٹھنڈی ہوا نہ لگے۔

۴) مریض کو وافر مقدار میں پانی اور جوس وغیرہ دیں۔

۵) ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اس کی تجویز کردہ ادویات استعمال کریں۔

## ناک کی الرجی (Allergic Rhinitis)

بعض لوگوں کو ناک کی الرجی ہوتی ہے۔ ہوا میں بعض ذرات مثلاً پولن، گردوغبار یا دیگر ذرات بعض لوگوں پر شدید اثرات مرتب کرتے ہیں اور انہیں چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ چھینکیں دورے کی شکل میں ہوتی ہیں اور ایک وقت میں ان گنت چھینکیں آتی ہیں۔ مریض کی ناک بہنے لگتی ہے۔ یہ مرض اتنی شدت اختیار کر سکتا ہے کہ مریض کو بالآخر دمہ یا سانس کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

دراصل بعض لوگوں کے جسم میں ایسے ذرات کے خلاف غیر معمولی ردعمل پیدا ہوتا ہے اور جسم ایسے ذرات کو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ چھینکیں بھی ایک طرح کا مدافعتی عمل ہے لیکن اگر حد سے گزر جائے تو بیماری بن جاتا ہے۔

### علامات:

☆ مریض کو شدید اور متواتر چھینکیں آتی ہیں۔

☆ سر میں درد ہوتا ہے اور وہ بیمار محسوس کرتا ہے۔

☆ بخار عام طور پر نہیں ہوتا لیکن مریض کے جسم میں درد ہوتا ہے۔

یہ مرض خاص موسم میں ہوتا ہے اور مریض اس موسم کو شناخت کر لیتا ہے۔ مثلاً کچھ لوگوں کو موسم بہار میں یہ تکلیف ہوتی ہے۔ بعض کو موسم سرما کے آغاز میں۔ بعض لوگ گرد وغبار سے الرجی محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگوں میں کھانے پینے کی اشیاء سے الرجی موجود ہوتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) اینٹی الرجک ادویات استعمال کرنی پڑتی ہیں لیکن بہتر یہی ہے کہ آپ ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اپنی الرجی کوختم کرنے کی کوشش کریں۔

۲) جس چیز سے آپ کو الرجی ہے، اس سے حتی الوسع بچنے کی کوشش کریں۔ ایسی چیز کو تلاش کرنا ایک مشکل اور محنت طلب کام ہے۔ بعض اوقات وجہ معلوم ہو بھی جائے تو اس سے بچنا ناممکن ہوتا ہے۔

۳) آج کل الرجی سے تحفظ کے حفاظتی ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں۔ اس کے لیے جلد پر ٹیکے کے ذریعے ٹیسٹ کیا جاتا ہے اور پھر الرجی پیدا کرنے والی چیز کا تعین کر کے، اسے خلاف مریض کی قوت مدافعت بڑھانے کی کوشش ٹیکوں کے ذریعے کی جاتی ہے۔

## ناک بند ہونا:

ناک بند ہونے کی ایک عام وجہ نزلہ ہے جس کے متعلق ہم اوپر بیان کر چکے ہیں۔ دائمی نزلہ، زکام، سائی نس میں پرانی انفیکشن وغیرہ ناک بند کرنے کی وجوہات میں شامل ہیں۔

اسی طرح مندرجہ ذیل حالتوں میں ناک بند ہو جاتی ہے۔

۱) سوزش یعنی نزلہ، زکام، الرجی وغیرہ۔

۲) ناک کی ہڈی کا ٹیڑھا ہونا۔

۳) ناک میں موجود غدودوں کا عام سائز سے زیادہ بڑا ہو جانا ہے۔

۴) بچوں میں ناک کے پیچھے ٹانسل یعنی **Adenoids** کا بڑا ہونا۔

۵) ناک میں الرجی کے باعث غدودوں یا **Polyps** کا بن جانا۔

علامات: ناک بند ہونے سے مریض سانس لینے میں دقت محسوس کرتا ہے۔ آدمی قدرتی طور پر ناک ہی سے سانس لیتا ہے۔ بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو وہ قدرتی طور پر ناک سے سانس لیتا ہے اور اسے منہ سے سانس لینا آتا ہی نہیں۔ اس لیے اگر پیدائشی نقص کی صورت میں نتھنے اندر سے بند ہوں تو بچہ منہ سے سانس نہ لے سکنے کے باعث مر سکتا ہے۔

بڑے بچوں میں ناک بند رہنے سے منہ کے ذریعے سانس لینے کی عادت پڑ جاتی

ہے۔ ناک قدرتی طور پر فلٹر کا کام کرتا ہے اور ہوا کو صاف کرتا ہے۔ منہ سے سانس لینے سے ہوا صاف نہیں ہو پاتی اور بچہ بیمار رہنے لگتا ہے۔ بچوں میں ناک کے پیچھے موجود ایڈی نائڈ (Adenoid) بڑھ جانے کی وجہ سے ناک بند ہو جاتی ہے۔

بچہ دودھ پیتے پیتے چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے کانوں میں بھی درد ہو سکتا ہے اور کان کی سوزش اور انفیکشن بھی ایسے بچوں میں عام ہے۔

الرجی کی صورت میں بھی ناک بند رہتی ہے اور غدود بن جانے سے کسی وقت بھی ناک نہیں کھلتی۔ اسی طرح ناک کی ہڈی اگر زیادہ ٹیڑھی ہو تو بھی سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ڈاکٹری معائنہ کرائیں۔ ڈاکٹر یہ پتہ کرے گا کہ ناک بند رہنے کی وجہ کیا ہے اور پھر وجہ کے مطابق وہ ادویات تجویز کرے گا یا پھر آپریشن کے ذریعے رکاوٹ دور کرے گا اور یہ کام ماہر امراض ناک کان گلا ہی بہتر طور پر انجام دے سکتا ہے۔

## سائی نس کی سوزش (Sinusitis)

ہمارے سر اور چہرے کی ہڈیوں میں چھوٹے چھوٹے خلیے اور خلاء موجود ہوتے ہیں۔ ان کو **Sinuses** کہا جاتا ہے۔ یہ سائی نس ایک چھوٹے سے یا متعدد چھوٹے سوراخوں کے ذریعے ناک میں کھلتا ہے۔ ان **Cavities** کے اندر ایک جھلی ہوتی ہے اور اس جھلی کے اندر ریشہ بنتا رہتا ہے جو ناک میں گرتا ہے۔

اگر ریشہ زیادہ بننا شروع ہو جائے تو سائی نس میں سے ناک میں نکل جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے ناک سے سائی نس کا راستہ بند ہو جائے تو سائی نس میں دباؤ بڑھ جاتا ہے اور متعلقہ جگہ پر تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔

ریشہ زیادہ بننے کی وجہ الرجی ہو سکتی ہے یا پھر عام نزلہ بھی اس تکلیف کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر سوزش کے اس عمل میں انفیکشن شامل نہیں تو پھر یہ تکلیف خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن اگر انفیکشن بھی شامل ہو جائے تو شدید سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو آرام سے ٹھیک نہیں

ہوتی۔

سائی نس کے نام مندرجہ ذیل ہیں:

میکسیلری سائی نس: **Maxillary Sinus** یہ رخسار کی ہڈی میں ہوتے ہیں۔

فرنٹل سائی نس: **Frontal Sinus** یہ ماتھے کی ہڈی میں ہوتے ہیں۔

ایتھمائڈ سائی نس: **Ethmoid Sinus** یہ ناک کے پیچھے موجود ہڈی میں ہوتے ہیں۔

سفی نائڈ سائی نس: **Sphenoid Sinus** یہ سفی نائڈ ہڈی میں ہوتے ہیں۔

## شدید سوزش:

شدید سوزش ک صورت میں مریض کو متاثرہ سائی نس کی جگہ پر درد محسوس ہوتا ہے اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔

## دائمی سوزش:

اس میں مریض کو نزلے کی تکلیف رہتی ہے۔ اس کے گلے میں ریشہ گرتا رہتا ہے۔ یہ ریشہ اس کا گلا خراب کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اسی طرح مریض کے کان بھی اس ریشے سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ مریض کی عموی صحت متاثر ہوتی ہے اور وہ بیمار محسوس کرتا ہے۔

اسی طرح دائمی نزلے سے بعض اور بیماریاں بھی پیدا ہوسکتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر شدید اور فوری سوزش ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ ادویات اور بھاپ وغیرہ کے ذریعے علاج کرے گا۔ فوری سوزش کو کنٹرول کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ورنہ یہ تکلیف دائمی بن جاتی ہے۔

۲) مریض کو ناک میں ڈالنے کے قطرے استعمال کرنے پڑتے ہیں۔

۳) اگر ادویات سے مرض دور نہ ہو تو پھر آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے اور ماہر امراض ناک، کان، گلا، اس کام کے لیے مناسب ترین شخص ہے۔

## نکسیر پھوٹنا:

ناک سے خون بہنے یا نکسیر پھوٹنے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوتی ہیں۔

۱) ناک پر چوٹ لگنا۔

۲) نزلے کی حالت میں بہت زور سے ناک صاف کرنا۔

۳) بہت خشک ہوا میں سانس لینا۔

۴) ناک میں انگلی مارتے رہنا۔

۵) ناک کے اندر غدود یا رسولی کا بن جانا

۶) مریض میں کسی وجہ سے خون کے بہنے کا رجحان۔

۷) بلند فشار خون۔

۸۔ خسرہ اور جوڑوں کی سوجن۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) ناک کو انگلیوں سے پکڑ کر ۵ سے ۱۰ منٹ تک دبائے رکھیں۔ عام طور پر اس عرصے میں خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔

۲) ٹھنڈے پانی کو سر پر ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

۳) اصل علاج کے لیے ڈاکٹر ماہر امراض ناک کان گلا سے رجوع کریں۔

## گلے کی بیماریاں

### کھانسی:

عام نزلہ زکام کھانسی کا سبب بن جاتا ہے لیکن ایسی کھانسی ایک ہفتے سے زیادہ نہیں رہنی چاہیئے۔ اس لیے ہر ایسی کھانسی جو ایک ہفتے سے زیادہ تک چل رہی ہو، اس کو ڈاکٹری معائنے اور علاج کے ذریعے قابو میں کرنا چاہیئے کیونکہ اس کی وجہ کوئی اور بھی ہو سکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر کھانسی گلے کی خرابی سے ہے تو گلے پر گرم پانی میں کپڑا بھگو کر ٹکور کریں۔

۲) اگر کھانسی سینے کی تکلیف کے سبب ہے تو پھر سینے پر دن میں دو مرتبہ گرم پانی کی ٹکور

کریں۔ ساتھ ساتھ گلے کی ٹکور بھی کریں۔

۳) گھر میں کھانسی کا شربت تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے ایک حصہ لیموں کا رس اور ۳ حصے شہد ملا کر گرم کریں اور استعمال کریں۔

۴) سادہ ابلتے ہوئے پانی کی بھاپ لینے سے کھانسی کو افاقہ ہو جاتا ہے۔

۵) ایک ہفتے سے زیادہ رہنے والی کھانسی کا علاج ڈاکٹر سے کرائیں۔

## لیرنجائٹس (نرخرے کی سوزش) (Laryngitis)

نرخرہ سانس کی نالی کا وہ حصہ ہے جس میں آواز پیدا ہوتی ہے اور یہ اس جگہ پر موجود ہوتا ہے جہاں گردن پر سامنے کی طرف سانس کی نالی کا ابھار ہوتا ہے۔

جب نرخرے کی سوزش ہوتی ہے تو علامات سامنے آتی ہیں:

۱) آواز بیٹھ جاتی ہے۔

۲) سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

آواز شدید سوزش کی صورت میں بالکل بند بھی ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں رکاوٹ اس حد تک بڑھ سکتی ہے کہ مریض سانس بند ہونے سے موت کا شکار ہو سکتا ہے۔

### ۱) فوری اور شدید سوزش:

#### وجوہات:

۱) آواز کا زیادہ اور بے ڈھنگا استعمال۔

۲) نزلہ زکام کا شدید حملہ۔

۳) تیز گرم یا خراش پیدا کرنے والا کھانا۔

۴) کسی کیمیکل کا سانس کی نالی میں چلا جانا۔

۵) بہت زیادہ تعداد میں سگریٹ نوشی۔

۶) مختلف اقسام کی انفیکشن۔

یہ تکلیف شدید نوعیت کی عمومی بیماریوں کا حصہ بھی ہو سکتی ہے مثلاً سکارلٹ بخار، کالی کھانسی، انفلوئنزا یا خناق۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

فوری طور پر آواز کا بیٹھنا۔ اگر عام وجہ سے ہو تو مریض کو مکمل آرام دینے سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔ یعنی آواز نہ استعمال کریں اور حتی الوسع خاموش رہنے کی کوشش کریں۔

### (ب) دائمی سوزش:

نرخرے کی دائمی سوزش، دائمی سائی نو سائی ٹس یا آواز کے مستقل غلط استعمال کے سبب پیدا ہوتی ہے۔

آواز کا مسلسل اور مستقل بیٹھ جانا سرطان کی علامت میں سے ایک علامت ہے اور نرخرہ کے کینسر کی واحد علامت کے طور پر سامنے آتا ہے۔

### (پ) نرخرے کی سوجن (Edema Larynx)

اس تکلیف میں نرخرے کے مختلف حصے اور سانس کی نالی کا قریبی حصہ سوجن کا شکار ہو جاتا ہے اور مریض کو سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ سانس لینے میں دقت اس قدر شدید ہو جاتی ہے کہ ڈاکٹر کو سانس کی نالی میں سوراخ کر کے ہوا کے لیے راستہ بنانا پڑتا ہے۔

دائمی انفیکشن سے پیدا ہونے والی تکلیف میں ٹی بی اور آتشک کا نام لیا جا سکتا ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) فوری اور شدید سوزش میں گھر پر مکمل آرام کریں۔
۲) گرم کمرے میں بستر میں آرام کریں۔
۳) ہررات کو گردن اور گلے پر گرم پانی کی ٹکور کریں۔
۴) آرام نہ آئے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## گلے کی سوزش/خراش Pharyngitis

گلے میں خراش ایک بہت عام بیماری ہے۔ نزلے زکام اور چھینکوں سے گلے میں خراش آ جاتی ہے اور گلے میں سوزش ہو جاتی ہے۔

اسی طرح کم نیند، سانس کی بعض بیماریاں، آلودہ یا دھوئیں والی ہوا اور بہت سی صورتوں میں گلے میں خراش آ جاتی ہے۔

گلے میں خراش کا احساس ہوتا ہے۔ کھانے پینے کے دوران درد محسوس ہوتا ہے اور بعض اوقات بخار بھی ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

اگر گلے کی خراش کی وجہ کوئی موجود بیماری نہیں ہے تو مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔

۱) نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کریں۔ اگر آپ بلڈ پریشر کے مریض نہیں ہیں تو اسے گھونٹ گھونٹ پیا بھی جا سکتا ہے۔

۲) گلے پر گرم ٹکور سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

۳) اگر بخار بھی ہو گیا ہے تو آرام کریں۔

۴) غذا میں نرم غذا اور پانی جوس وغیرہ کثرت سے استعمال کریں۔

۵) اگر گلے کی خراش ٹھیک نہیں ہو رہی یا بڑھ رہی ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## ٹانسلز کی سوزش اور پیپ پڑ جانا:

ٹانسلز کی سوزش ایک بہت عام بیماری ہے اور خصوصاً بچوں اور نوجوانوں میں یہ تکلیف اکثر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح یہ بیماری جوڑوں کے بخار کے ساتھ بھی منسلک ہوتی ہے۔ اس انفیکشن سے بعض اوقات دل کے والو متاثر ہو جاتے ہیں اور دل کی بیماری بھی لگ سکتی ہے۔ اسی طرح ٹانسلز کی بیماری گردوں کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہے۔

یہ پیچیدگیاں عام طور پر گلے کی دائمی خراش اور سوزش سے پیدا ہوتی ہے اور ایسے میں عام طور پر گلے میں درد اور فوری تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔

یہی وہ پیچیدگیاں جن سے بچنے کے لیے گلے کا آپریشن کرانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر بار بار گلے کی انفیکشن ہوتی رہے اور باوجود علاج کے افاقہ نہ ہو تو آپریشن کرانا ضروری ہو جاتا ہے۔

گلا بار بار خراب ہونے سے بچوں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ ان کا قد بھی متاثر

ہوسکتا ہے اور ان کی مستقل بیماری انہیں صحیح طور پر پھلنے پھولنے نہیں دیتی۔

## فوری سوزش کی علامات:

۱) مریض کو سردی کے ساتھ بخار چڑھ جاتا ہے کمر اور ٹانگوں میں درد ہوتا ہے۔

۲) بخار ۱۰۴ ڈگری تک بھی پہنچ جاتا ہے۔

۳) گلے میں درد اور شدید خراش پیدا ہو جاتی ہے اور مریض کو نگلنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

۴) زبان پر میلی تہہ جم جاتی ہے۔

۵) اگر گلوں (ٹانسلز) کو دیکھا جائے تو وہ بہت سرخ ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات ان پر سفید دھبے بھی دکھائی دیتے ہیں۔

۶) گردن میں موجود گلٹیوں میں سوزش اور درد محسوس ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کا پورا منہ اندرونی سطح پر سرخ ہو جاتا ہے اور چھاتی اور جسم کے باقی حصوں پر سرخ رنگ کے دانے نکل آتے ہیں۔ اس طرح کی سوزش کا باعث مخصوص جراثیم ہوتے ہیں۔

## پیپ پڑ جانا (Quinsy)

گلے کی انفیکشن اور سوزش کے سبب بعض مریضوں کے گلے میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ یہ پیپ ٹانسل کے ارد گرد جمع ہوتی ہے۔ متاثرہ ٹانسل بہت بڑا ہو جاتا ہے اور اس میں شدید قسم کی سرخی پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض کھا پی نہیں سکتا اور اسے نگلنے میں سخت تکلیف محسوس ہوتی ہے حتیٰ کہ وہ لعاب دہن بھی نہیں نگل پاتا اور اس کی رال بہنے لگتی ہے۔

مریض کو تیز بخار چڑھ جاتا ہے اور وہ بہت بیمار دکھائی دیتا ہے۔

مریض منہ کھولتے وقت شدید درد محسوس کرتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اپنی طبیعت کے مطابق گرم یا ٹھنڈے پانی سے گردن اور گلے ٹکور کریں۔

۲) روزانہ نمک والے گرم پانی کے غرارے کریں اور اگر اس میں دقت محسوس ہوتی ہو تو گھونٹ گھونٹ کر کے پی لیں۔ بلڈ پریشر کے مریض سادہ گرم پانی بھی استعمال کر

سکتے ہیں۔

۳) اینٹی بائیوٹک ادویات اس تکلیف کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں اور خاصی موثر ہیں لیکن میڈیکل سٹور سے ایسی ادویات خرید کر استعمال کرنا دانش مندی نہیں۔ آپ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں اور اگر عام علاج سے افاقہ نہ ہو تو ماہر امراض ناک کان گلہ سے رجوع کریں۔

۴) پانی اور جوس کا استعمال کثرت سے کریں لیکن ٹھنڈے پانی یا جوس سے پرہیز کریں۔

۵) بعض لوگ خصوصاً بچے بدپرہیزی کے سبب بار بار گلے کی تکلیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے افراد کو پرہیز بھی کرنا چاہئے اور بازاری چیزیں، چاکلیٹ، بادام، ٹھنڈی بوتلیں کم استعمالکرنی چاہئیں۔

۶) اگر گلے میں پیپ پڑ جائے تو آپ گھر میں کچھ نہیں کر سکتے۔ آپ کو فوراً ماہر امراض ناک، کان، گلے کے پاس جانا چاہئے کیونکہ ایسی پیپ کو بذریعہ چھوٹے آپریشن نکالنا پڑتا ہے۔

۷) اگر بار بار گلا خراب ہو جاتا ہو اور پرہیز اور ادویات سے مستقل افاقہ نہ ہو تو آپریشن کرا لینا چاہئے اور گلے کے آپریشن کے لیے ماہر امراض ناک کان گلے سے رجوع کریں۔

## ٹانسلز کا بڑھ جانا اور ایڈی نائڈ

ٹانسل دو عدد ہوتے ہیں اور گلے میں زبان کے پچھلے حصے کے دونوں طرف موجود ہوتے ہیں۔ ایڈی نائڈ بھی ٹانسل ہی ہوتے ہیں لیکن یہ غدود ناک اور تالو کے پیچھے اور اوپر ہوتی ہے اور یہ نظر نہیں آتی۔

یہ دونوں اعضاء نارمل ہیں اور ہر انسان میں موجود ہوتے ہیں لیکن جب یہ غیر ضروری طور پر بڑھ جائیں تو مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ایڈی نائڈ بڑھ جائے تو ناک بند رہنے لگتی ہے۔ یہ تکلیف بنیادی طور پر بچوں کی تکلیف ہے اور ایسے بچے جن کی ناک ہر وقت بہتی رہتی ہے یا جن کی ناک بند رہتی ہے۔ رات کو وہ منہ کھول کر سوتے ہیں تو ان میں اکثر ایڈی

نائڈ کا سائز بڑا ہوتا ہے۔

بچہ ناک بند ہونے کے باعث منہ سے سانس لیتا ہے۔ منہ سے سانس لینے میں بہت سی خرابیاں ہیں۔ ہوا فلٹر اور صاف نہیں ہو پاتی۔ گلا خشک رہنے لگتا ہے۔ منہ سے سانس لینا اس لیے جلدی علم میں نہیں آتا کہ یہ عموماً رات کے وقت زیادہ ہوتا ہے۔ منہ سے سانس لینے سے جسم میں آکسیجن کی کمی رہنے لگتی ہے اور بچہ مناسب انداز سے نشوونما نہیں پاتا۔ اس کی دماغی صلاحیتیں بھی متاثر ہوتی ہیں اور وہ سست اور غیر حاضر دماغ ہو جاتا ہے۔

ایڈی نائڈ کا سائز بڑھ جائے تو یہ قوت سماعت کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ایڈی نائڈ کے پاس ہی اس ٹیوب کا منہ ہوتا ہے جو دوسری طرف کان کے اندر کھلتا ہے۔ ایڈی نائڈ بڑھ کر اس منہ کو بند کر دیتے ہیں اور کان کے اندر انفیکشن سوزش یا ہوا کے دباؤ کا عدم متوازن پیدا ہو کر بہرے پن کا باعث بن جاتا ہے۔ ایسے بچوں کا بہرہ پن ایڈی نائڈ کا آپریشن کرنے سے درست کیا جا سکتا ہے۔

اسی طرح کان میں شدید درد کا سبب بھی ایڈی نائڈ کا بڑھ جانا ہو سکتا ہے پھر جن بچوں کے کان بہنے لگ جاتے ہیں ان میں بھی ایڈی نائڈ کا عمل دخل ہو سکتا ہے۔

ٹانسلز جب بڑھ جاتے ہیں تو ان میں انفیکشن کے چھوٹے چھوٹے خانے بن جاتے ہیں۔ جس کے باعث مریض تھوڑا تھوڑا بیمار محسوس کرتا رہتا ہے۔ یہ بیماری پورے جسم کو متاثر کرتی ہے۔ ایسے مریضوں میں بار بار بخار ہو جاتا ہے۔ یعنی وہ جلدی بیمار ہو جاتے ہیں۔

اسی طرح ایسے مریضوں کی گردن کی گلٹیاں سوج جاتی ہیں، ان کے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور منہ سے بدبو بھی آنے لگتی ہے۔

ایسے مریضوں میں آپریشن سے گلے یعنی ٹانسلز نکلوا دینے سے تکلف دور ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ٹانسلز کا بڑھ جانا آپریشن کی اکلوتی وجہ نہیں ہے۔ یہ فیصلہ ماہر امراض ناک، کان، گلا ہی کر سکتا ہے۔

## گلے اور ایڈی نائڈ آپریشن کے نتائج:

۱) گلے کے آپریشن کے بعد فوراً بہتری محسوس کرتا ہے۔ ایڈی نائڈ نکال دیں تو بچے کی نیند آرام دہ ہو جاتی ہے۔ اس طرح آپریشن کے بعد وہ زیادہ کھانا پینا شروع کر دیتا

ہے۔

۲) اس کے جسم کی نشوونما بہتر ہو جاتی ہے اس کا قد نکل آتا ہے۔

۳) اس کی عمومی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کی سستی ختم ہو جاتی ہے اور وہ سکول میں بہتر پڑھائی کرنے لگتا ہے۔

۴) اسے کھانسی کی تکلیف بار بار نہیں ہوتی اور نہ ہی بار بار نزلے کا حملہ ہوتا ہے۔

ٹانسلز کا کردار جسم میں مدافعتی کردار ہے۔ ٹانسلز جسم کی حفاظت بھی کرتے ہیں اور انہیں جسم کا چوکیدار بھی کہا جاتا ہے۔ لیکن اگر ان کا مدافعتی کردار موثر نہ رہے اور اس کی بجائے یہ بیماری پیدا کر رہے ہوں تو انہیں نکلوا لینا چاہیئے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر ٹانسلز میں مستقل سوزش یا انفیکشن رہتی ہو تو ان کا آپریشن کروا دینا چاہیئے۔

۲) اگر ٹانسل اور ایڈی نائڈ کا سائز اس قدر بڑھ جائے کہ مریض کو سانس لینے میں یا کھانے پینے میں دقت محسوس ہو تو بھی آپریشن کرا دینا چاہیئے لیکن یہ فیصلے ماہر امراض ناک، کان، گلا ہی کر سکتا ہے۔

# اندرونی غدودوں کی بیماریاں

## Endocrine Gland Diseases

انسانی جسم میں بہت سے غدود موجود ہیں۔ ان میں بعض غدود ایسے ہوتے ہیں جو اپنی رطوبت کسی نالی یا **Duct** کے ذریعے خارج کرتے ہیں۔ دوسری قسم کے غدود اپنی رطوبت کو براہ راست خون میں شامل کر دیتے ہیں اور ان میں سے کوئی نالی نہیں نکلتی۔

ایسے غدود جو اپنی رطوبت خون میں شامل کرتے ہیں اور جن میں نالی نہیں ہوتی، اینڈوکرائن **Endocrine** یا اندرونی غدود کہلاتے ہیں۔ ان غدودوں کی رطوبت کو ہارمون کہا جاتا ہے۔ ہارمون کے لفظی معنی یہ ہیں۔ ''ایسا پیغام رساں جو انسانی حرکت کو بڑھاتا ہے۔''

ہارمون انسانی جسم کی نشوونما کو بڑھاتے ہیں اور جسم کے غیر ارادی افعال اور حرکات کا سبب بنتے ہیں۔ خون کی گردش بھی ایک حد تک ان کے قابو میں ہوتی ہے۔ انسانی خلیوں میں ایسی تبدیلیاں جن کے ذریعے خوراک ہضم اور جذب ہوتی ہے وہ بھی انہی کے کام ہے۔ ایک بچہ بڑا ہو کر ذہین بنے گا یا احمق، اس کا ذہن صحت مند ہوگا یا بیمار، اس کا جسم، صحت مند ہوگا یا نہیں۔ وغیرہ انہی غدودوں کی رطوبت پر منحصر ہے۔

چند اہم ترین غدود مندرجہ ذیل ہیں:

۱) سپرارینل Supra-Renal

۲) لبلبہ Pancreas

۳) پیچوئٹری Pituitary Gland

۴) جنسی غدود Sex Glands

۵) تھائی مس Thymus

۶) تھائرائڈ Thyroid

ان غدودوں میں سے کسی ایک کی بیماری دوسرے کی کارکردگی کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اکثر اوقات خرابی یہ پیدا ہوتی ہے کہ ان غدودوں سے نکلنے والی رطوبت یا تو کم ہو جاتی ہے یا زیادہ اور اس میں توازن بگڑ جاتا ہے اور عام جسمانی بیماریوں کی طرح اس حالت کو جلدی شناخت کرنا مشکل ہوتا ہے۔

## سپرارینل بیماریاں (Supra-Renal Disorders)

سپرارینل غدود۔ گردے کے اوپر والے حصے پر ٹوپی کی طرح موجود ہوتے ہیں اور تعداد میں دو ہوتے ہیں۔ اس غدود کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک حصہ ایڈرینالین (**Adrenaline**) نامی رطوبت بناتا اور خارج کرتا ہے۔

اس رطوبت کا تعلق دل کے پٹھوں اور خون کی نالیوں کی دیواروں کے پٹھوں سے ہوتا ہے اس رطوبت کا تعلق دل کے پٹھوں اور خون کی نالیوں کی دیواروں کے پٹھوں سے ہوتا ہے اس رطوبت کے زیر اثر گردش کرتا ہوا خون اتنی طاقت اور زور میں رہتا ہے جو جسم کی تمام تر ضروریات پوری کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی شخص زہر کھلائے تو پہلی علامت یہ ظاہر ہوتی ہے کہ مریض کے دل کی دھڑکن اور نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ یہ دراصل زہر کے سپرا رینل غدود پر اثرات کے باعث ہوتا ہے۔ زہر خورانی کی حالت میں ایڈرینالین ایپی نیفرین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح خوف، غصہ اور شدید درد بھی اس رطوبت کی مقدار بڑھانے کا کام کرتے ہیں۔

سپرا رینل غدود کے دوسرے حصے سے ۳۰ سے زیادہ قسم کی رطوبتیں خارج ہوتی ہیں اور یہ ایک ہی قسم کی ہوتی ہیں۔ انہیں سٹیرائیڈ (**Steroids**) کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی رطوبتیں مختلف نوع کے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ مثلاً سوڈیم، پوٹاشیم اور پانی کی پورے جسم میں مساوی تقسیم، حیاتین، نشاستہ اور چربی کی جسم میں متوازن کیفیت، سوزش کو قابو کرنا اور

مدافعتی نظام کو سہارا دینا۔اسی طرح جنسی رطوبت پر بھی ان کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سٹرائڈز کا تعلق پیچوٹری کے غدود سے خارج ہونے والی ایک رطوبت اے سی ٹی ایچ (ACTH) سے ہوتا ہے۔اگر پیچوٹری کو نکال دیا جائے تو سپرا رینل کارٹیکس بھی ختم ہو جاتا ہے۔اگر یہ دونوں غدود درست کام کر رہے ہوں تو انسانی جسم اور جنس پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔

سپرا رینل غدود کی کارکردگی میں تیزی کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جن میں سے ایک یہ ہے کہ اس جگہ پر کوئی رسولی بن جائے۔اگر ایسی رسولی موجود ہو تو مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

**علامات:**

۱) چھوٹی عمر میں جنسی خصوصیات تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں۔خصوصاً مردانہ جنسی خصوصیات۔

۲) بالغ افراد میں جنسی خصوصیات ضرورت سے زیادہ حد تک ظاہر ہو جاتی ہیں۔اگر اس غدود کا کارٹیکس زیادہ کام کرنا شروع کر دے تو ایک بیماری جس کا نام ''کشنگ سنڈروم'' ظاہر ہو جاتی ہے جو آگے چل کر بیان کی جائے گی۔

**ایڈی سن بیماری (Addisons Disease)**

ایڈی سن بیماری اس خطرناک بیماری کا نام ہے جو سپرا رینل کارٹیکس کے کام میں کمی کے باعث پیدا ہوتی ہے۔

یہ صورت جسم میں موجود کسی تباہ کن بیماری کا نتیجہ ہوتی ہے۔مثلاً تپ دق۔

**علامات:**

۱) مریض دائمی طور پر تھکا رہتا ہے۔

۲) نڈھال ہو جاتا ہے۔

۳) اس کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے۔

۴) اس کے جسم سے پانی اور نمکیات خارج ہوتے رہتے ہیں اور زیادہ مقدار میں اخراج

کی وجہ سے ان اجزاء کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۵) اس کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔

۶) اسے بار بار متلی، قے اور اسہال کی تکلیف رہنے لگتی ہے۔

اس بیماری کی بے شمار پیچیدگیاں ہیں۔ ایک وقت میں یہ ناقابل علاج بیماری تھی لیکن اب مناسب ڈاکٹری علاج سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے اور مریض خاصی حد صحت مند اور نارمل زندگی گزار سکتا ہے۔

## لبلبہ کی بیماری

لبلبہ کے خلیوں میں مزید چھوٹے خلیوں کے جزیرے موجود ہیں۔ یہ چھوٹے خلیے انسولین پیدا کرتے ہیں۔ جو ہمارے جسم میں نشاستہ کی کھپت میں کام آتی ہے۔ بعض اوقات یہ خلیے سکڑ جاتے ہیں اور کام کرنا یا تو ختم کر دیتے ہیں یا کم کر دیتے ہیں اور جسم میں انسولین کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ذیابطیس یا شوگر جسے **Diabetes Mellitus** کہتے ہیں، پیدا ہو جاتی ہے۔

## پیرا تھائرائڈ بیماری (Parathyroid Disease)

یہ غدود چار عدد ہوتے ہیں اور تھائرائڈ غدود جو گردن میں ہوتی ہے، اس کے دونوں طرف دو دو کی تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔

اس غدود سے جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ ہمارے جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار اور تقسیم کو کنٹرول کرتی ہے۔

## ہائپو پیرا تھائرائڈزم (Hypoparathyroidism)

اس بیماری میں اس غدود سے رطوبت کے اخراج کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ مریض کے خون میں کیلشیم کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور فاسفورس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگر یہ تکلیف بچپن میں شروع ہو جائے تو:

### علامات:

۱۔ بچے کی نشو ونما رک جاتی ہے۔

۲۔اس کے دانت غلط طریقے سے نکلتے ہیں۔

۳۔اس کی ذہنی صلاحیتیں کم ہو جاتی ہیں اور دماغ کی نشو ونما رک جاتی ہے۔

بیماری کے شدید حملے کی صورت میں:

ا۔ پٹھوں میں اکڑاؤ آ جاتا ہے۔

۲۔سانس لینے میں دشواری پیدا ہو جاتی ہے۔

۳۔مریض روشنی سے ڈرنے لگتا ہے۔

۴۔اس کے جسم کو جھٹکے لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔

مرض کے دائمی ہونے کی صورت میں:

ا۔مریض کی آنکھوں میں قبل از وقت سفید موتیا اتر آتا ہے۔

۲۔اس کی ذہنی پسماندگی مستقل ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ابتداء میں اس بیماری کا علاج غیر تسلی بخش رہتا ہے اور اکثر مریض بالآخر موت کا شکار ہو جاتے تھے لیکن اب طبی سائنس کی ترقی نے اس بیماری پر قابو پانا کسی حد تک ممکن بنا دیا ہے۔

ایسی بیماری میں آپ ڈاکٹر اور خاص طور پر ایسے امراض کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

## ہائپر پیراتھائرائڈ بیماری (Hyperparathyroidism)

اس بیماری میں غدود زیادہ مقدار میں رطوبت خارج کرنے لگتے ہیں۔ اس بیماری میں جسم میں کیلشیم کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں بھی کیلشیم زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتا ہے۔ کیلشیم کی زیادتی کی وجہ سے گردوں میں پتھریاں بن جاتی ہیں۔ پھیپھڑوں میں بھی کیلشیم جم جاتی ہے۔ ہڈیوں میں کمزوری آ جاتی ہے۔

### علامات:

ا۔مریض کو سخت پیاس لگتی ہے۔

۲۔ زیادہ پیشاب آتا ہے۔
۳۔ کمر میں درد ہوتا ہے اور دیگر ہڈیوں اور جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔
۴۔ مریض کی بھوک کم ہو جاتی ہے اور بعض اوقات اسے متلی اور قے شروع ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کی وجہ پیراتھائرائڈ غدود میں رسولی بن جانا ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

اگر رسولی تکلیف کا سبب بن رہی ہے تو اسے بذریعہ آپریشن نکلوانا ہی اس کا علاج ہے۔

## پچوئٹری کی بیماریاں

پچوئٹری۔ دماغ کے مرکزی حصے میں موجود غدود ہے۔ اس کے دو حصے ہوتے ہیں۔ اس غدود سے لاتعداد ہارمون پیدا ہوتے ہیں۔

### ایکرومیگالی اور گائیگانٹزم (Acromegaly and Gigantism)

ان بیماریوں میں نشوونما کرنے والے ہارمون زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتے ہیں۔ یہ پچوئٹری کے بیرونی حصے میں پیدا ہوتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ اس غدود میں چھوٹی سی رسولی بن جاتی ہے۔

اگر یہ بیماری چھوٹی سی عمر میں شروع ہو جائے تو آدمی جن کی طرح بڑا ہوتا ہے۔ اس کا قد ساڑھے چھ فٹ سے زیادہ ہو جاتا ہے۔

اگر یہ بیماری ایسی عمر میں شروع ہو جب مریض بالغ ہو چکا ہو تو پھر ایکرومیگالی کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف میں بظاہر مریض کا قد مزید نہیں بڑھتا لیکن اس کے ہاتھ اور پاؤں بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور چہرے کے نقوش بھدے، موٹے اور نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ مریض کے ہونٹ موٹے ہو جاتے ہیں جبڑے بھاری، ناک موٹی اور آنکھوں کے اوپر کا حصہ یعنی بھنویں نمایاں تر ہو جاتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

رسولی کا خاتمہ کرنا پڑتا ہے اور اس کام کے لئے انتہائی ماہر ڈاکٹر کی خدمات کی ضرورت پڑتی ہے۔ عام طور پر سرجری ضروری ہوتی ہے۔ شعاعوں سے بھی اس کا علاج ممکن ہے۔

## کشنگ سنڈروم (Cushing Syndrome)

اس بیماری کا سرسری تذکرہ ہم اوپر کر چکے ہیں۔ یہ عام بیماری نہیں ہے اور عورتوں میں مردوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے۔

### علامات:

۱۔ مریض موٹا ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر اس کا چہرہ اور پیٹ موٹے ہو جاتے ہیں۔
۲۔ مریض کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔
۳۔ چہرے پر اور سینے پر فالتو بال اگ جاتے ہیں۔
۴۔ جلد پتلی ہو جاتی ہے۔
۵۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔
۶۔ عورتوں میں ماہواری کم آنے لگتی ہے اور رک جاتی ہے۔ مردوں میں جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔
۷۔ ہڈیاں کمزور اور پتلی ہو جاتی ہیں۔
۸۔ ذیابطیس کا مرض لگ جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

اس مرض کا علاج تسلی بخش نہیں ہے اور مریض اکثر ٹھیک نہیں ہو پاتا۔ اگر بیماری کی وجہ رسولی ہو تو اسے نکالنا پڑتا ہے یا شعاعوں سے جلانا پڑتا ہے۔

## پچوٹری کی بیماری کے سبب بونا پن

بونا پن کئی وجوہات سے ہوتا ہے۔ لیکن مندرجہ بالا صورت میں ہارمون کی مقدار کم ہو جانے کی وجہ سے آدمی بونا بن جاتا ہے۔

اس قسم میں آدمی کا قد تو چھوٹا رہ جاتا ہے لیکن اس کے جسمانی اعضاء میں توازن

پیدا نہیں ہوتا۔ ایسے بونوں میں جنسی اعضاء بڑھتے نہیں ہیں۔

ایسے مریضوں کا علاج مشکل ہوتا ہے اور خصوصی طور پر ماہر ڈاکٹروں سے علاج کرانا چاہئے۔

## ذیابطیس سادہ (Diabetes Insipidus)

اس بیماری میں مریض کو بے تحاشا پتلا پیشاب آتا ہے۔ مریض زیادہ تر پیشاب کے ساتھ ساتھ پانی بھی بہت پیتا ہے۔

پیشاب میں شکر خارج نہیں ہوتی۔

یہ بیماری پیچوئٹری کے پچھلے حصے سے پیدا ہونے والے ہارمون کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔

ایسے مریضوں کا علاج بہت احتیاط اور مہارت سے کیا جا سکتا ہے۔

## جنسی غدودوں کی بیماریاں

جنسی غدود ایسے ہارمون پیدا کرتے ہیں جن کی موجودگی مرد اور عورت کی تفریق اور جنسی خصوصیات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

چونکہ جنسی غدود و دیگر اندرونی غدودوں سے ہر طرح سے منسلک ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ بہت مشکل ہے کہ ان کی بیماریوں کو دیگر غدودوں کی بیماریوں سے جدا کیا جا سکے۔

مردوں میں جنسی غدود، خصیے یا Testicles اور عورتوں میں انڈہ دانی Ovary ہوتے ہیں۔

ان اعضاء کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ مردوں میں مردانہ خصوصیات پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح عورتوں میں وہ ثانوی جنسی خصوصیات، ماہواری وغیرہ کا سبب بنتے ہیں۔ اگر کسی بیماری، ریڈیائی لہروں یا مقامی بیماری کے باعث یہ اعضاء یا غدود سکڑ جائیں یا بیکار ہو جائیں تو اس کے واضح اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

اگر بلوغت سے پہلے تکلیف ہوگئی ہے تو انسان کی جنسی خصوصیات میں مکمل بیداری پیدا نہیں ہوتی۔ ثانوی جنسی خصوصیات پیدا نہیں ہوتیں یا کمتر درجے کی پیدا ہوتی ہیں۔

مردوں اور عورتوں دونوں میں اگر چہ ثانوی جنسی خصوصیات غائب ہوتی ہیں لیکن ذہانت نارمل ہوتی ہے لمبی ہڈیاں زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔

یہ تبدیلیاں جان لیوا ثابت نہیں ہوتیں اور اکثر نارمل زندگی گزار سکتے ہیں۔ ان جنسی غدودوں میں اگر رسولی ہو تو بعض اوقات جنسی خصوصیات عمر سے پہلے ہی نمودار ہو جاتی ہیں اور مریض وقت سے پہلے بلوغات کو پہنچ جاتے ہیں۔

سرجری کے ذریعے ایسی رسولیوں کو کامیابی سے نکالا جا سکتا ہے اگر چہ نکالتے وقت فیصلہ مشکل ہوتا ہے۔

جنسی معاملات میں عوام الناس میں بہت سے تصورات پائے جاتے ہیں۔ مردانہ عورتوں اور زنانہ مردوں کو خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ حالانکہ یہ کہنا بہت مشکل ہے کہ نارمل کیا ہے۔ بہت سے مردوں میں تھوڑی بہت زنانہ خصوصیات اور بہت سی عورتوں میں تھوڑی بہت مردانہ خصوصیات موجود ہوتی ہیں اور اگر آپ میں ایسی کوئی بات موجود ہے تو یہ فکر مندی کی بات نہیں ہے۔

اووری یا انڈے دانی کی بابت کچھ تفصیلی بات کرنا ضروری ہے۔

اگر انڈے دانی کو بڑھاپے سے ذرا پہلے یا بڑھاپے میں نکال دیا جائے تو اس سے عورت کے مزاج وغیرہ پر زیادہ اثر نہیں پڑتا۔

اگر ماہواری آتی ہے تو تبدیلی کی وجہ سے تکالیف ہو سکتی ہے مثلاً چہرے پر سرخی کا آ جانا اور گھبراہٹ۔

عورت پر جب وہ مرحلہ آتا ہے جب اس کی ماہواری بند ہو جاتی ہے تو اسے نفسیاتی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خواہ اس کی وجہ قدرتی طور پر عمر کا بڑھ جانا ہو یا بیماری کے باعث ایسا ہو۔

## تھائرائڈ کی بیماریاں:

تھائرائڈ غدود کے دو حصے ہوتے ہیں اور یہ غدود گردن پر سامنے کی جانب نرخرے کے دونوں جانب ذرا نیچے کی طرف موجود ہوتے ہیں۔

تھائرائڈ کا سائز بڑھ جائے تو اسے گلہڑ یا Goitre کہا جاتا ہے۔ بعض گلہڑ کم ہارمون پیدا کرتے ہیں جبکہ بعض میں زیادہ ہارمون پیدا ہوتے ہیں۔

اگر ہارمون کی زیادتی ہو جائے تو جسم کی اکثر حرکات میں تیزی آ جاتی ہے اور انسانی جسم عام ضرورت سے زیادہ آکسیجن استعمال کرنے لگتا ہے۔ اس تیزی کو ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح بعض دیگر ٹیسٹوں کے ذریعے بیماری کی نوعیت کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔

گلہڑ: گلہڑ سے مراد ہم ایسی حالت لیتے ہیں جس میں ہارمون کی مقدار کم یا زیادہ نہ ہوتی ہو۔

**علامات:**

گلہڑ چھوٹی عمر سے شروع ہوتا ہے اور بعض اوقات دیر سے بھی شروع ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ آیوڈین کی کمی ہے۔ خوراک یا پانی میں آیوڈین نمک کی کمی سے گلہڑ بنتا ہے۔

اگر گلہڑ ایسی عمر میں سامنے آئے جب آدمی ابھی نشوونما کے مراحل میں ہو تو امید کی جا سکتی ہے کہ بلوغت کا عمل مکمل ہونے تک گلہڑ خود بخود ختم ہو جائے گا۔

**علاج:**

سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنی خوراک میں آیوڈین شامل کریں اور آیوڈین ملا نمک استعمال کریں۔

**گلہڑ:**

ایک تو دیکھنے میں بھدا لگتا ہے۔ دوسرے زیادہ سائز کی وجہ سے سانس کی نالی پر دباؤ ڈال سکتا ہے اور مریض کو سانس لینے میں دقت ہو سکتی ہے۔

اگر نمک سے ٹھیک نہ ہو تو گلہڑ کو آپریشن کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات گلہڑ میں سرطانی پھوڑا بھی موجود ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں بھی گلہڑ کو نکال دینا چاہئے لیکن اس کا فیصلہ ماہر ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔

**ایکس آپتھالمک گلہڑ: (Exopthalmic Goitre)**

یہ بیماری عورتوں میں نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہے۔

**علامات:**

۱) یہ بیماری اچانک سامنے آتی ہے۔

۲) چند ہفتوں یا مہینوں میں مریض جو بظاہر صحت مند دکھائی دیتا ہے۔ اعصابی تناؤ اور بے چینی کا شکار ہونے لگتا ہے۔

۳) اسے ہلکا سا بخار ہو جاتا ہے۔

۴) اس کی جلد گرم اور گیلی ہوتی ہے۔

۵) اس کے ہاتھوں میں ہلکا سا رعشہ آجاتا ہے۔

۶) اس کا وزن کم ہو جاتا ہے۔

بعض مریضوں میں متلی، قے اور دماغی دباؤ بھی سامنے آتا ہے۔

۷) تھوڑے عرصے کے بعد مریض کی آنکھیں بڑی بڑی اور نمایاں ہو جاتی ہیں چند ہفتوں یا مہینوں کے دوران مریض کو چند دن افاقہ رہتا ہے لیکن یہ سلسلہ جاری رہتا ہے اور تکلیف بار بار اور جلدی لوٹ آتی ہے۔

۸) انسان کی آکسیجن استعمال کرنے کی صلاحیت زیادہ ہو جاتی ہے۔

اکثر مریضوں کو باقاعدہ اور طویل علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت کم خوش قسمت ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی تکلیف بغیر علاج کے بھی ختم ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

اس تکلیف کے ہر مریض کو ماہر ڈاکٹر کے زیر علاج رہنا چاہیئے۔

مندرجہ ذیل علاج آزمائے جاتے ہیں۔

۱۔ غدود کا متاثرہ حصہ بذریعہ آپریشن نکال دیا جاتا ہے۔

۲۔ ریڈیو ایکٹو (تابکار) آیوڈین کا انجکشن لگایا جاتا ہے۔

۳۔ ادویات کے ذریعے علامات کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

علاج کا بہترین طریقہ ڈاکٹر کے فیصلے پر ہوتا ہے۔

## ٹاکسک گلہڑ (Toxic Goitre)

گلہڑ کی ایک قسم جسے سمپل ناڈیولر گائٹر (Simple Nodular Goitre

کہتے ہیں۔ اس میں غدود سوج جاتا ہے۔ لیکن مریض کے دل کی دھڑکن تیز نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے اعصابی تکلیف کی علامات ہوتی ہیں۔

۵ سے ۱۵ کے بعد یہ گلہڑ بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں یا غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں لیکن مرض کی علامات اسی طرح ظاہر ہونی شروع ہو جاتی ہیں جسے ہم نے اوپر ایکس اپتھالم گلہڑ کے لیے بیان کی ہیں لیکن یہ علامات اتنی شدید نہیں ہوتیں اور آنکھیں بھی اتنی نمایاں نہیں ہوتیں۔ عام طور پر دل اور خون کی شریانوں پر دباؤ کی وجہ سے علامات برقرار رہتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

چونکہ عام طور پر مریض کو یہ گلہڑ کئی سال سے بغیر تکلیف کے ہوتے ہیں اس لیے جب تکلیف شروع ہوتی ہے تو وہ اسے کسی اور وجہ سے شروع ہونے والی تکلیف خیال کرتا ہے۔

اس لیے علامات شروع ہونے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔

## ہائپوتھائرائڈازم (Hypothyroidism)

یہ ایسی حالت ہے جس میں تھائرائڈ غدود سے رطوبت کی مقدار کم ہو جاتی ہے لیکن غدود کا سائز بڑا ہو جاتا ہے۔

اس بیماری کے شدید کیس۔ بچپن کی صورت میں Cretinism ہیں۔ یہ بیماری اگر بلوغت یا بچپن کے بعد شروع ہو تو اسے مکس اڈیما (Myxedema) کہا جاتا ہے۔

## کریٹن ازم (Cretinism)

یہ بیماری ماں میں تھائرائڈ کی کمی کی وجہ سے بچے میں منتقل ہو جاتی ہے اور بچے میں بھی تھائرائڈ ہارمون کی قلت پیدا ہو جاتی ہے۔

ایسے بچوں کی نشوونما سست رفتار ہوتی ہے۔

بچے کی ذہنی صلاحیتیں کند ہو جاتی ہیں۔

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو ابتداء میں صحت مند لگتا ہے لیکن چند ہفتوں میں اس کی

جلد موٹی ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اسکی آواز بھاری ہو جاتی ہے۔

اس کی زبان موٹی ہو جاتی ہے اور چہرے کے تاثرات بھدے اور موٹے ہو جاتے ہیں۔ دانت دیر سے نکلتے ہیں۔

اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو ایسے بچے مستقل طور پر معذور ہو جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

بروقت علاج شروع کرنا چاہئے کیونکہ اس طرح بچہ تقریباً نارمل انداز سے بڑھتا ہے۔

ماہر ڈاکٹر کی زیر نگرانی علاج کرانا ضروری ہوتا ہے۔

## مکس اڈیما (Myxedema)

اس بیماری میں جسم میں تھائرائڈ ہارمون کم پیدا ہوتا ہے اور جسم کی تمام تر کیمیائی حرکت سست ہو جاتی ہے۔

☆ دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار میں کمی آ جاتی ہے۔

☆ دل بڑھ جاتا ہے۔

☆ مریض کو پسینہ کم آتا ہے اور انفیکشن کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

☆ مریض کے جسم کا درجہ حرارت نارمل سے کم ہوتا ہے۔

☆ اسے سردی لگتی ہے اور عام آدمیوں سے زیادہ کپڑے پہنتا ہے۔

☆ جلد کھردری موٹی اور بھدی ہو جاتی ہے۔

☆ بال سوکھے ہو جاتے ہیں اور جھڑ جاتے ہیں۔

☆ ناخن جلد ٹوٹتے ہیں اور ان پر دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔

☆ جسم مجموعی طور پر موٹا اور بھدا ہو جاتا ہے۔

☆ مریض کو اکثر اوقات قبض رہتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

اگر اس بیماری کا شک ہو تو فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔ علاج طویل ہوتا ہے اور بلکہ مستقل طور پر علاج کرانے کی ضرورت ہوتی

ہے۔

# ہڈیوں، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریاں

پٹھوں، ریشوں اور ہڈیوں کا نظام مل کر ہمارے جسم کے نظام حرکت کو چلاتا ہے اور یہی نظام ہمارے جسم کو شکل وصورت عطا کرتا ہے۔

بہت سی بیماریاں ان اعضاء کو براہ راست اور بعض بیماریاں بالواسطہ انداز میں متاثر کرتی ہیں۔

انسانی جسم کی حرکات کی خرابیاں اور بیماریاں عام طور پر نظام اعصاب اور دماغ کی خرابیوں سے پیدا ہوتی ہیں اور عام طور پر پٹھوں اور ہڈیوں کی براہ راست بیماریوں کا اس معاملے میں کم کردار ہوتا ہے۔

## پاؤں کے پٹھے کا اکڑاؤ (Achilles Tendon Contracture)

اس تکلیف میں پاؤں کمزور ہو جاتا ہے اور پنڈلی کے پٹھے اور پاؤں کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔

یہ تکلیف مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے اور مریض اس وقت زیادہ تکلیف محسوس کرتا ہے جب وہ سیدھے تلوے والے جوتے پہنے یا ننگے پاؤں پھرے۔

اس تکلیف کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ایڑی پر موجود پٹھے کا Tendon چھوٹا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ طویل عرصہ تک اونچی ایڑی والی جوتی کا استعمال ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

عام طور پر فزیوتھراپی کے ذریعے پٹھے کی ورزش کرائی جاتی ہے۔ مختلف قسم کی

ورزشیں کرانے سے تکلیف چلی جاتی ہے۔
بعض اوقات آپریشن کے ذریعے پٹھے کو لمبا کرنا پڑتا ہے۔

## کمر کا درد (BACKACHE)

کمر پر بوجھ یا کمر میں درد مختلف صورتوں میں ایک عام تکلیف ہے۔ کمر کے درد کی وجوہات میں پٹھوں اور ہڈیوں کی تکالیف بھی شامل ہیں اور اس کے علاوہ دیگر اعضاء کی بعض بیماریاں بھی اس درد کا سبب بنتی ہیں۔

موٹاپا کمر کے درد کی ایک عام وجہ ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے آدمی کے بیٹھنے اٹھنے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے اور اس انداز سے کمر پر بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ جس سے کمر کے پٹھے تھک جاتے ہیں۔

اسی طرح چھوٹے پیٹ کے اعضاء میں کوئی تکلیف ہو تو بھی کمر میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس صورت میں ہم اسے Referred درد کہتے ہیں۔ ماہواری اور دوران حمل اور پوشیدہ زنانہ اعضاء کی بعض بیماریوں سے مریضہ کی کمر کو درد کی شکایت ہوتی ہے۔

گردوں کی بیماری ہو تو بھی کمر میں درد محسوس ہوتا ہے۔

بعض متعدی بیماریوں کے آغاز کی پہلی علامت کمر کا درد ہوتا ہے۔ اسی طرح اعصابی تناؤ اور تھکاوٹ سے بھی کمر میں درد شروع ہو سکتا ہے۔

بعض بیماریاں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مریض کے کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

پیٹھ کے مہروں کی درمیانی جگہ اور مہروں کی سوزش جسے Osteo-Arthrits کہا جاتا ہے۔ کمر کے درد کا ایک اور اہم سبب ہے۔ اسی طرح کمر کے پٹھوں کی جھلیوں کی سوزش Fibrositis بھی شدید کمر درد کا باعث بنتی ہے۔ے

کمر کی ہڈی یعنی مہروں کا ٹوٹ جانا انسانی جان کے لیے بہت بڑا خطرہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن اگر مریض ٹھیک ہو جائے تو عموماً اسے کمر میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چوٹ لگنے سے مہروں کے درمیان کی جگہ پر موجود پلیٹ یا Disc اپنی جگہ سے ہل جاتی ہے اور کمر کے شدید درد کا باعث بنتی ہے۔ کمر کی یہ چوٹ خاصی تکلیف دہ ہوتی ہے اور بعض اوقات درد بازوؤں اور ٹانگوں میں بھی جاتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ چوٹ

کمر پر کس جگہ لگی ہے۔

## مہروں کے جوڑوں کی پلیٹ کی بیماری

کمر کی ہڈی جسے Vertebralcolumn کہتے ہیں۔ ہر مہرے کو Vertebra کہتے ہیں۔ انسانی جسم کی بنیادی ہڈی ہے۔ اس پر پورے جسم کے وزن اور توازن کا انحصار ہے۔ جب ہم وزن اٹھاتے ہیں۔ چھلانگ لگاتے ہیں، بھاگتے دوڑتے ہیں، نیچے جھکتے اور اوپر اٹھتے ہیں۔ تو ان تمام حرکات وسکنات کا براہ راست اثر کمر کی ہڈی پر پڑتا ہے۔ مہروں کے درمیان جوڑ ہوتے ہیں اور ان جوڑوں میں لچک ہوتی ہے۔

یہ لچک کمر کی درست حرکت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ان جوڑوں کے درمیانی وقفے میں سے مختلف عصبی ریشے (Spinal Nerves) بھی نکلتے ہیں۔ جو جسم کے مختلف حصوں کو جاتے ہیں۔ بعض اوقات مہروں کی چوٹ یا کسی اور وجہ سے ان عصبی ریشوں پر دباؤ آ جاتا ہے یا انہیں چوٹ لگ جاتی ہے۔ اس طرح ان ریشوں کے سپلائی اعصاء میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر اس طرح کی تکلیف کمر کے نچلے حصے میں ہوتی ہے۔ جہاں سے عصبی ریشے ٹانگوں، رانوں اور پیروں کو جاتے ہیں۔ عام طور پر جو عصبی ریشہ متاثر ہوتا ہے اس کا نام شیاٹک Sciatic ریشہ ہے۔ ایسے مریضوں کو کمر کے درد کے ساتھ ساتھ درد ٹانگ کے پچھلے جانب پاؤں تک جاتا ہے۔ یہ درد خاصا تکلیف دہ ہوتا ہے۔

درد عام طور پر ایک طرف ہوتا ہے اور کھانسنے سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اس طرح چھینکنے سے بھی درد بڑھ جاتا ہے اور مریض جب ٹائلٹ جاتا ہے تو بھی اسے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس درد کو شیاٹیکا بھی کہا جاتا ہے۔

وزن اٹھانے یا کمر کی حرکت سے درد بڑھ جاتا ہے اور متاثرہ پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ متاثرہ جگہ پر جلد بے حس ہو جاتی ہے اور اس میں چھونے یا محسوس کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے یعنی متاثرہ جلد سن ہو جاتی ہے۔ متاثرہ پٹھے کمزور بھی ہو جاتے ہیں۔

مناسب اور کافی علاج سے یہ تمام تکالیف مکمل طور پر دور ہو جاتی ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر مہروں پر چوٹ لگ گئی ہو تو کمر کے درد کے مریض کو سیدھے اور سخت بستر پر سونا

چاہیے۔ وہ یا تو زمین پر روئی کے گدے ڈال لے یا پھر لکڑی کا سیدھا تختہ رکھ کر اس پر سوئے۔ فوم کے بیڈ اس کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ اگر فوم استعمال کرنا ہے تو فوم کے نیچے سیدھا تختہ لگوائیں۔

۲) متاثرہ جگہ پر مساج اور گرم ٹکور سے فائدہ ہوسکتا ہے۔

۳) کمر کے درد کے لیے بیلٹ یا پٹی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ اس سے عصبی ریشوں پر دباؤ میں کمی آ جاتی ہے۔

۴) ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ ایکسرے یا دیگر ذریعے سے تکلیف کی درست نوعیت کا تعین کرے گا اور پھر علاج تجویز کرے گا جو ادویات کی شکل میں ہوگا۔ ہوسکتا ہے فزیوتھراپی یعنی ورزش اور ٹکور بھی تجویز کی جائے۔

اسی طرح ٹھیک نہ ہونے والے کیس میں آپریشن کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔

## گھٹنوں کا آپس میں جڑنا (Knock-Knee)

## اور مڑی ہوئی ٹانگ (Bow Legs)

نوزائیدہ بچے کی ٹانگیں تھوڑی ٹیڑھی ہوں تو یہ ایک قدرتی بات ہے اور اکثر اوقات چند ماہ تک ٹانگیں اسی طرح رہتی ہیں اور پھر یہ سیدھی ہو جاتی ہیں۔

اس لیے نوزائیدہ بچے کی ٹانگوں کا ٹیڑھا پن قدرتی ہے اور اسی وقت اسے بیماری قرار دیا جاسکتا ہے اگر خاصا عرصہ گزر جانے کے بعد بھی بچے کی ٹانگیں ٹیڑھی ہوں۔

اگر بچے کی خوراک میں ہڈیاں بنانے والے اجزاء موجود ہیں تو اپنے آپ چلنے والے بچے کی ٹانگیں چلنے کے دباؤ سے ٹیڑھی نہیں ہوسکتیں۔

لیکن بعض اوقات بچوں کی ٹانگیں پوری طرح سیدھی نہیں ہو پاتیں اور یوں ان کے گھٹنے ایک دوسرے سے قریب آ کر آپس میں ٹکرانے لگتے ہیں۔

ٹیڑھی ٹانگوں اور گھٹنوں کے آپس میں ٹکرانے کی وجوہات میں مندرجہ ذیل بیماریاں شامل ہیں۔

۱) گھٹنے کی ہڈی میں نشوونما کے مرکز میں خرابی۔

۲۔ رکٹس (Rickets) (ہڈیوں کی ایک بیماری)

۳۔ پولیو۔
۴۔ سکروی۔
۵۔ دماغ کا فالج

بالغ افراد میں کسی ایک گھٹنے میں پیدا ہونے والا نقص آسٹیو مائلائی ٹس، فریکچر یا آتشک کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔

اسی طرح پیجٹ ڈیزیز Paget Disease جو ہڈیوں کی نا قابل علاج مرض ہے، بھی گھٹنوں کے ٹیڑھے پن کا سبب بن سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اس تکلیف سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس تکلیف کو ہونے نہ دیا جائے یعنی پہلے سے اس کی روک تھام کی جائے۔
اگر بچے کو کافی مقدار میں دودھ اور ایسی غذائیں دی جائیں جن میں وٹامن سی اور ڈی موجود ہو تو بچے کو اس تکلیف سے بچایا جا سکتا ہے۔
ایک اور اہم بات یہ ہے کہ اگر بچہ اپنے آپ نہ چل رہا ہو تو اسے زبردستی چلانے کی کوشش نہ کریں (خاص طور پر چھوٹی عمر میں)۔

۲) اگر مندرجہ بالا تدابیر کے باوجود بچے کی ٹیڑھی ٹانگیں دو سال کی عمر تک سیدھی نہیں ہوتیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۳) بعض اوقات اس تکلیف کو بذریعہ آپریشن بھی ٹھیک کرنا پڑتا ہے۔

## برسائٹس (Bursitis)

برسائٹس ایک ایسی پاکٹ نما جھلی یا Sac کو کہتے ہیں جو جسم کے مختلف حصوں میں موجود ہوتی ہے۔ خاص طور پر جوڑوں کے مقام پر برسا موجود ہوتے ہیں جیسے کندھے، کہنی، گھٹنے اور ٹخنے کا جوڑ اور یہ برسا پٹھوں کی حرکت میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

برسا کی دیواروں سے ایک رطوبت بھی خارج ہوتی ہے جو جوڑوں کو رواں رکھتی ہے۔

جب برسا (Bursa) کی دیواروں کی جھلی سوزش کا شکار ہو جائے تو اس حالت کو

برسائٹس (Bursitis) کہا جاتا ہے۔

### علامات:

اس تکلیف میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱۔ متاثرہ جگہ پر حرکت سے درد ہوتا ہے۔

۲۔ دبانے سے درد بڑھ جاتا ہے۔

۳۔ متاثرہ جگہ پر ہلکی سوجن ہو جاتی ہے اور بعد میں یہاں کیلشیم کے ریزے جم جاتے ہیں۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) متاثرہ جگہ کو کم سے کم حرکت دیں۔ دن میں دو مرتبہ نیم گرم اور ٹھنڈے پانی کی باری باری ٹکور کریں یہ سلسلہ ہر دو گھنٹے بعد جاری رکھیں۔

۲) اگر کندھے کا جوڑ سخت ہو گیا ہے تو اپنے جسم کو آگے کی طرف جھکائیں اور اپنے بازوؤں کو اس طرح سے حرکت دیں جیسے گھڑی کا پنڈولم ہلتا ہے۔ اس سے درد میں اور سختی میں افاقہ ہو سکتا ہے لیکن زیادہ زور نہ لگائیں۔

۳) ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ کھانے کے لیے ادویات یا مقامی طور پر لگانے کے لیے مرہم یا انجکشن تجویز کر سکتا ہے۔ ان سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

۴) اگر ان طریقوں سے مریض کو آرام نہیں آتا تو پھر آپریشن کے ذریعے اس تکلیف کا کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

## بنینز (Bunions) (چنڈی)

پاؤں کے انگوٹھے پر بعض اوقات سوجن نمودار ہو جاتی ہے۔ یہ دراصل جوڑ اور ہڈی کے ایک حصے کی سوجن ہوتی ہے۔ اسے Bunions کہا جاتا ہے۔ سوجن میں درد بھی ہوتا ہے اور اکثر اوقات دونوں انگوٹھے بیک وقت متاثر ہوتے ہیں۔

اس تکلیف کی وجہ تنگ جوتوں کا استعمال ہے۔ خاص طور پر ایسے جوتے جو آگے سے تنگ ہوں یا نوک دار ہوں۔ چلنے کے دوران انگوٹھے کے جوڑ پر دباؤ پڑتا ہے۔ اسی طرح انگوٹھا دباؤ کی وجہ سے دوسری انگلیوں کی طرف جھکا رہتا ہے اور یوں یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔

شروع میں متاثرہ جگہ پر خارش ہوتی ہے اور الجھن کا احساس ہوتا ہے۔ اس عمل سے متاثرہ ٹیشو بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور بالآخر Bunions بن جاتے ہیں۔

شدید ترین تکلیف میں انگوٹھا اپنے جوڑ سے باہر نکل جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) ایسے جوتے استعمال کریں جو آرام دہ ہوں اور پہننے میں آپ کے پاؤں پر کسی قسم کا دباؤ نہ ڈالیں۔

انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی کے درمیان روئی رکھ لیں تا کہ انگوٹھا اپنی جگہ کی جانب چلا جائے۔

۲) آرام کرنے اور گرم ٹکور کرنے سے معمولی تکلیف میں افاقہ ہو سکتا ہے۔

۳) آپریشن کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

## ٹیڑھے پاؤں (Club Foot) (پاؤں کا پیدائشی نقص)

پیروں کی ہڈیوں کا اپنی نارمل پوزیشن میں نہ ہونا پیدائش کے وقت بچے کے پیروں کی اس تکلیف کا سبب ہے اور اگر یہ سلسلہ پیدائش کے بعد کے عرصے میں جاری رہے اور بچے کے پیروں پر توجہ نہ دی جائے تو بدترین معذوری پیدا ہو سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

اگر آپ کے بچے کا پاؤں مڑا ہوتا ہے یا نارمل نہیں ہے تو فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ پاؤں کو اس اصلی حالت میں لائے گا اور پھر اس پر پلستر وغیرہ کر دے گا جو چند ہفتے یا چند ماہ تک لگا رہے گا اور یوں پیر سیدھے ہو جائیں گے۔

بعد میں پاؤں سیدھے رکھنے کے لیے ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح خاص بوٹ بنوا کر پہنانے پڑتے ہیں۔

زیادہ بڑی خرابی کو بذریعہ آپریشن دور کیا جا سکتا ہے۔

## کمر کے غلط زاویے (Curvatures of Spine)

کمر کو اگر پیچھے سے دیکھیں یا ایک سائڈ سے دیکھیں تو بعض اوقات آپ کو زاویے

نظر آتے ہیں۔ بعض لوگوں کی کمر میں پیچھے کی جانب کبڑا پن نمایاں ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت کو Kyphosis کہتے ہیں۔ اسی طرح کمر میں پچھلی جانب گڑھا سا بن جائے تو اس حالت کو Lordosis کہتے ہیں۔

کمر کی یہ حالتیں غیر فطری طریقے سے پوزیشن اختیار کرنے پر پیدا ہوتی ہے۔ اگر آپ کا Posture غلط ہے یعنی بیٹھنے، اٹھنے اور لیٹنے کا طریقہ کسی قدر غیر فطری ہے اور آپ ورزش بھی نہیں کرتے تو مندرجہ بالا خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

بعض بیماریاں مثلاً پولیو بھی اس تکلیف کا سبب بنتی ہیں۔

اسی طرح بعض اوقات یہ نقص پیدائشی ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کی تپ دق بھی اس تکلیف کا سبب بن سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) بچوں کی نشوونما کے دوران دیکھتے رہیں کہ کہیں ان کے جسم کا کوئی حصہ غیر فطری انداز میں تو نہیں بڑھ رہا۔ اگر ایسا ہے تو بروقت ڈاکٹری معائنہ کرائیں اور معاملے کو قابو میں کر لیں۔

۲) سکول میں بچوں کو مناسب کرسیاں اور ڈیسک ملنے چاہئیں جن میں ان کی بیٹھنے کی پوزیشن قدرتی ہو۔

جو بچے ہمیشہ ایک ہاتھ یا بازو میں کتابیں رکھتے ہیں یا ایک طرف کی بغل میں کتابیں داب کر چلتے ہیں، انہیں ٹوکیں اور دونوں اطراف کا استعمال کرنے کو کہیں۔

۳) اگر ان احتیاطی تدابیر کے باوجود بچے میں مندرجہ بالا خرابی رونما رہی ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں اور بہتر ہے یہ ڈاکٹر ماہر امراض ہڈی اور جوڑ ہو۔

## فائبروسائی ٹس (پٹھوں کی دردیں)

ہمارے جسم میں مختلف جگہوں یعنی جلد کے نیچے پٹھوں کے اندر اور باہر، جوڑوں پر ہڈیوں کے اوپر غرض اکثر جگہوں پر فائبرس ٹشو (Fibrous Tissue) موجود ہوتا ہے۔ یہ ایک طرح کی سخت جھلی ہوتی ہے اس میں ریشے ہوتے ہیں۔ یہ ریشے دار جھلی عصبی ریشوں کے

اوپر بھی موجود ہوتی ہے۔

اس لیے اگر یہ ریشے سوجن کا شکار ہو جائیں تو مندرجہ ذیل اعضاء میں سے کوئی ایک یا تمام کے تمام بیماری کا شکار ہو سکتے ہیں۔

علامات میں سب سے پہلے مختلف جگہوں پر چھوٹی چھوٹی گلٹیاں سی بن جاتی ہیں جن میں درد ہوتا ہے اور یہ گلٹیاں پٹھوں میں بنتی ہیں یا کوئی اور جگہ متاثر ہو جائے تو وہاں بنتی ہیں۔

اکثر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہ تکلیف انفیکشن سے زیادہ الرجی کے سبب رونما ہوتی ہے۔ اسی طرح یہ تکلیف خاندانوں میں بھی چلتی ہے اور یوں اس میں موروثی ہونے کا امکان بھی موجود ہے۔

جب پٹھوں کے اوپر موجود جھلی متاثر ہو جائے یا پٹھے کے اندرونی ریشوں کی جھلی میں سوزش ہو جائے تو اس تکلیف کو پٹھوں کی سوزش Myositis یا پٹھوں کے درد کا نام دیا جاتا ہے۔

اس تکلیف میں سب سے زیادہ کمر کے پچھلے حصے کے پٹھے متاثر ہوتے ہیں اس درد کو لمبیو گو Lumbago کا نام دیا جاتا ہے۔

اگر گردن یا سر کے پچھلے پٹھے متاثر ہو جائیں تو مستقل سر درد رہنے لگتا ہے۔ اگر گردن کے ایک طرف کے پٹھے متاثر ہو جائیں تو گردن میں درد ہوتا ہے اور گردن اس طرف کھنچ جاتی ہے۔

اگر جوڑوں کے پاس ریشوں میں تکلیف ہو جائے تو غلط طور پر یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ جوڑوں کا درد شروع ہو گیا ہے۔

**علامات:**

۱) یہ تکلیف اچانک شدید درد کے حملے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے اور بعض اوقات ہلکے درد سے تکلیف کا آغاز ہوتا ہے۔

۲) متاثرہ جگہ میں درد شروع ہو جاتا ہے اور حرکت کرنے پر شدید درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔

۳) تکلیف چند دن یا چند ہفتے رہنے کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اگر ٹھیک نہ ہو تو دائمی درد کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

۴) بار بار درد کا حملہ ہونے لگتا ہے۔ خاص طور پر ذہنی دباؤ، ذہنی کام یا جسمانی مشقت کے بعد درد دوبارہ نمودار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ٹھنڈے موسم میں یا شدید سردی کے اثر کی وجہ سے بھی درد کا حملہ ہو سکتا ہے۔

دائمی تکلیف میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) متاثرہ جگہ پر ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے اور اکڑاؤ کا احساس رہتا ہے۔

۲) یہ درد اور اکڑاؤ تادیر بیٹھے رہنے سے یا جسمانی مشقت کرنے سے بڑھ جاتا ہے۔

۳) ہلکی ہلکی ورزش، ٹکور اور درد کش ادویات کھانے سے افاقہ ہو جاتا ہے جو عموماً وقتی ہوتا ہے۔

۴) اکثر مریضوں میں مستقل تھکاوٹ کا احساس موجود ہوتا ہے۔

۵) عمر کے بڑھنے کے ساتھ تکلیف بھی بڑھتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) متاثرہ جگہ کو آرام دیں اور اسے گرم رکھیں۔

۲) گرم پانی کی روزانہ آدھ گھنٹہ ٹکور کریں۔

۳) پٹھوں کو نرم کرنے والے مرہم یا تیل سے جسم کو خصوصاً متاثرہ جگہ کو ہلکا ہلکا مساج یا مالش کریں۔ لیکن زیادہ زور نہ لگائیں۔

۴) زیادہ تکلیف کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۵) اگر تکلیف دائمی ہے یا بار بار ہو جاتی ہے تو تفصیلی معائنہ کرائیں تاکہ اس کی درست وجہ کا تعین ہو سکے اور پھر مناسب علاج تجویز کیا جا سکے۔

## فلیٹ فٹ (سیدھا پاؤں) Flat-Foot

نارمل انسانی پیر میں دو کمان نما زاویے ہوتے ہیں۔ ایک زاویہ ایک طرف سے دوسری طرف کو موجود ہوتا ہے۔

دوسرا کمان نما زاویہ پیر کے اگلے حصے سے ایڑی تک جاتا ہے۔ وزن اٹھانے اور چلنے کے دوران یہ زاویے اپنا کردار ادا کرتے ہیں اور پاؤں پر کم سے کم دباؤ پڑنے میں مدد دیتے ہیں۔

ان زاویوں کو پیر کے مضبوط پٹھوں اور ریشوں کا سہارا ملتا رہتا ہے۔

سیدھے پاؤں دوطرح کے ہوتے ہیں۔

پہلی قسم میں ایڑی اور پیر کا اگلا حصہ نارمل ہوتا ہے لیکن ان دونوں کے درمیان موجود کمان نما زاویہ یا Arch نسبتاً کم اونچی ہوتی ہے۔ اس قسم کے پیروں میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

دوسری قسم پیروں میں تکلیف کا سبب بنتی ہے۔ اس قسم میں مندرجہ ذیل خرابیاں موجود ہوتی ہیں۔

۱) ٹخنے کا اندرونی ابھار اور اسی جگہ کے پیر کے اندرونی زاویے کا حصہ زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے۔

۲) پیر کے پچھلے حصے کی جلد باہر کی طرف نکل آتی ہے۔

۳) پیروں کے اگلے حصے اور ایڑی کے درمیان قدرتی تال میل میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

۴) پیر کا اگلا حصہ باہر کی طرف مڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

تیسری قسم میں اگر پیر کی یہ کمان بہت اونچی ہو تو اس پر غیر ضروری بوجھ پڑنے سے پیر کے درمیانی حصے میں دباؤ بڑھ جاتا ہے اور ایک یا تمام انگلیوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے جسے Hammer toe یعنی ہتھوڑا نما انگلیاں کہا جاتا ہے۔

مندرجہ بالا خرابیوں کی وجہ پیروں کے پٹھوں پر مسلسل اور نامناسب دباؤ ہوتا ہے۔ اگر ایسا شخص جو جسمانی ورزش بالکل نہیں کرتا اور اس کے پٹھے کمزور ہیں، اچانک زوردار ورزشیں کرنا شروع کر دے تو اس کے پٹھے پیروں کے زاویوں کو مناسب طریقے سے سہارا نہیں دے پاتے۔ یہ دباؤ دوسرے عوامل کے ساتھ مل کر ''سیدھا پاؤں'' بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اسی طرح کا نتیجہ اس صورت میں بھی نکل سکتا ہے جب کوئی اچانک موٹا ہونا شروع ہو جائے۔ یہ صورت حال اس کام کرنے والے کی بھی ہو سکتی ہے جس کو پیشے کے اعتبار سے وزن اٹھانا پڑتا ہو یا جو تادیر ایک جگہ کھڑا رہنے پر مامور ہو اور ادھر ادھر پھر نہ کر سکتا ہو۔

فلیٹ فٹ، پیدائشی نقص کے طور پر بھی موجود ہوتا ہے۔

**علامات:**

۱) جسمانی مشقت کے دوران جب پٹھوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے تو پیروں میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

۲) پیروں اور ٹخنوں میں اندرونی طرف تھکاوٹ، دباؤ اور درد کا احساس ہوتا ہے۔

۳) تادیر کھڑے رہنے سے پنڈلی میں ہلکا درد شروع ہو جاتا ہے یا گھٹنے میں درد ہوتا ہے۔

۴) زیادہ مشقت کے بعد پاؤں میں شدید درد شروع ہو جاتا ہے اور یہ درد پیر کے کمزور حصے سے شروع ہوتا ہے۔

۵) مریض کو پیروں کو آرام دینے والے جوتے نہیں ملتے اور اس کے پیروں پر چنڈیاں نکل آتی ہیں۔ چھوٹے چھوٹے زخم بن جاتے ہیں۔

۶) مریض کے پیر ٹھنڈے رہتے ہیں ان میں پسینہ آتا ہے۔ سن ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی ان میں سرخی ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) جوتوں کے بارے میں تسلی کریں کہ وہ آپ کے پاؤں کے لیے مناسب ہیں اور اس سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں کا دھیان رکھیں۔

(الف) جوتے اتنے لمبے ہونے چاہئیں کہ ان کا اگلا حصہ پیروں کی انگلیوں سے ایک انگوٹھے کے فاصلے پر ہو۔

(ب) جوتے کا اگلا حصہ اس قدر چوڑا ہونا چاہئے کہ پیروں کی انگلیاں آسانی سے حرکت کر سکیں۔

(پ) جوتے کی اندرونی سطح ایڑی سے اگلے حصے تک ایک سیدھی لائن میں یا اس کے قریب قریب ہونی چاہئے۔

(ت) جوتے کی ہیل یا ایڑی پاؤں کے مطابق اندر والی طرف سے ۳/۴ انچ اونچی ہونی چاہئے جبکہ باہر کی طرف سے سول کو ۱/۸ انچ اوپر اٹھا ہونا چاہئے لیکن یہ کام یا تو کسی ماہر سے کروائیں۔ یا بالکل نہ کریں۔

۲) چلنے پھرنے کے دوران اپنا وزن پیر کے بیرونی طرف ڈالنے کی کوشش کریں اور پیروں کی تمام انگلیوں کو استعمال کریں۔

۳) ایک ہی پوزیشن میں تادیر کھڑے رہنے سے گریز کریں اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو پیروں کو کراس کر کے کھڑے ہوں۔

۴) جب بیٹھیں تو پیروں کو کراس کر کے بیٹھیں لیکن گھنٹوں کو آپس میں کراس نہ کریں۔

۵) شدید تکلیف کی صورت میں مالش اور ورزشیں مدد دیتی ہیں۔

۶) ماہر امراض ہڈی و جوڑ سے رجوع کریں۔

## پیدائشی طور پر کولہا اتر جانا (Congenital Dislocation of Hip)

بعض بچوں کا کولہا پیدائش کے وقت اتر جاتا ہے یعنی جوڑ اترا ہوا ہوتا ہے۔ اس تکلیف کا اس وقت تک علم نہیں ہوتا جب تک بچہ چلنے کی کوشش شروع نہیں کرتا۔ لیکن اب اس کی تشخیص فوراً ہو جاتی ہے۔

اس تکلیف میں مبتلا بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو بظاہر اس کے کولہے کے جوڑ اپنی جگہ پر موجود لگتے ہیں اور اصل خرابی یہ ہوتی ہے کہ ان جوڑوں میں موجود ہڈی اس رفتار سے بڑھ نہیں پاتی جو جوڑ کو مضبوط کرنے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ جوڑ کے اجزاء مکمل اور نارمل ہوتے ہیں لیکن پکی ہڈی کی بجائے وہاں کچی ہڈی موجود ہوتی ہے۔ اگر اس تکلیف کو عمر کے ابتدائی ۲ ماہ میں ٹھیک نہ کر دیا جائے تو اس دوران ٹانگ کے پٹھے اتنے مضبوط ہو جاتے ہیں کہ وہ ٹانگ کی ہڈی کو جوڑ سے باہر کھینچنا شروع کر دیتے ہیں۔ ہڈی کا اس طرح باہر آنا اس وقت نمایاں ہو جاتا ہے جب بچہ چلنے کی عمر کو پہنچتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) درست اور بروقت علاج کی شرط یہ ہے کہ جتنی جلد ممکن ہو سکے اس تکلیف کو شناخت کر لیا جائے اور پھر اس کا علاج شروع کر دیا جائے۔

۲) اس تکلیف کی تشخیص پیدائش کے بعد دو ہفتوں کے اندر اندر ہو جانی چاہیئے۔ اس کی نشانی یہ ہے جب بچہ سیدھا لیٹا ہو اور اسکے گھٹنے اکٹھے ہوں اور کندھوں کی طرف اٹھے ہوئے ہوں تو اس کی متاثرہ ران اطراف میں حرکت نہیں کر سکتی۔

عام طور پر اگر دو ہفتے کے بچے کی ٹانگیں ہلائی جائیں تو وہ دونوں طرف حرکت کرتی ہیں اور جھکانے سے وہ تقریباً بیک وقت بستر کو چھو لیتی ہیں۔ اگر بچے کی ٹانگ متاثر

ہے تو متاثرہ ٹانگ ایک حد تک بستر کی طرف جھکے گی۔

۳) لیکن یہ سارا مسئلہ دراصل ڈاکٹر کے سامنے رکھا جانا چاہئے۔

۴) ڈاکٹر ایسے بچے کو سہارا یا Splint دے گا جو جوڑ کو اپنی جگہ قابو کر کے رکھے گا۔ یہ سہارا چند ہفتے لگایا جائے تو بچے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

## پٹھوں کا اکڑ جانا (Muscles Cramps)

اکثر لوگوں کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور خاص طور پر ٹانگوں کے پٹھے اکثر متاثر ہوتے ہیں۔ اگر چہ یہ تکلیف عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے لیکن ہر عمر کے لوگ اس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

پٹھوں کا اکڑاؤ اس وقت عمل میں آتا ہے جب کسی وجہ سے پٹھوں کو مناسب مقدار میں خوراک یعنی آکسیجن نہ پہنچ رہی ہو۔ پٹھوں کی غذا خون کی نالیوں کے ذریعے پہنچتی ہے اور پٹھے کی طاقت کھانے کی قوت اور آکسیجن سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ اس دوران بننے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کا بروقت اخراج پٹھے کے درست کام کرنے کے لیے لازمی ہے۔

کوئی بھی عنصر جو پٹھوں کو خون کی سپلائی میں رکاوٹ ڈالے، پٹھوں کے اکڑاؤ کا سبب بن جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل عوامل اس تکلیف کا سبب قرار دیئے جا سکتے ہیں۔

موٹاپا۔ خون کی کمی۔ غذا کی کمی۔ دل اور شریانوں کی بیماریاں یا پھولی ہوئی نیلی رگیں (Varicose veins)

### کیا کرنا چاہئے:

۱) روزانہ خوراک میں دودھ کی مناسب مقدار شامل رکھیں۔ دودھ میں کیلشیم ہوتا ہے جو نارمل صحت کے لیے ضروری ہے۔ پٹھوں کے درست کام کے لیے کیلشیم، فاسفورس اور سوڈیم لازمی اجزاء ہیں۔ کیلشیم کی مقدار میں معمولی کمی بھی پٹھوں پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

۲) کافی اور مناسب جسمانی ورزش کریں۔ اگر موٹاپا ہے تو پیدل چلنے سے فرق پڑتا ہے۔ سیڑھیاں چڑھنے، تیراکی کرنے،

مختلف کھیل کھیلنے سے پٹھوں کے خون کی سپلائی بہتر ہوتی ہے۔

۳) اگر کسی وجہ سے ورزش کرنا ممکن نہ ہو تو ٹانگوں کی مالش اور نیم گرم پانی سے نہانے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

پٹھوں کی مخصوص اور ہلکی پھلکی ورزشیں بھی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

۴) اگر کام کے دوران آپ کے کھڑے رہنا پڑتا ہے تو ہر دو گھنٹے کے بعد آپ پانچ منٹ کے لیے بیٹھ یا لیٹ جائیں۔ پیروں کو اونچا کر کے لیٹیں۔

## مسکولر ڈسس ٹروفی (Muscular Dystrophy)

یہ ایک پیدائشی بیماری ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد یہ تکلیف ظاہر نہیں ہوتی لیکن پانچ چھ برس کی عمر میں مرض کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

یہ خاندانی بیماری ہے اور کزن میرج کرنے والوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ اسی طرح ایک ہی گھرانے کے ایک سے زیادہ بچے اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس بیماری میں عضلات یا پٹھوں کے خلیے ختم ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ ناکارہ گوشت بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح متاثرہ عضو نسبتاً بڑا دکھائی دیتا ہے اعضاء کی حرکات میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

عام طور پر کندھے کے پٹھے پہلے متاثر ہوتے ہیں جس کی وجہ سے مریض کو اٹھنے بیٹھنے میں خاصی دقت ہوتی ہے۔ ایسا مریض اٹھتے وقت سہارا لینے کے لیے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر کھڑا ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کی پنڈلیاں موٹی ہو جاتی ہیں۔

تکلیف وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی چلی جاتی ہے اور مریض بالکل ناکارہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ وہ چلنے پھرنے، اٹھنے، بیٹھنے سے معذور ہو جاتا ہے۔

ایسے مریض زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ پاتے اور عام طور پر ۲۰ برس کی عمر سے پہلے ہی وفات پا جاتے ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

☆ مریض کو ڈاکٹری نگہداشت میں رکھیں۔

☆ ڈاکٹری ہدایات پر عمل کریں۔

## پٹھوں کی شدید کمزوری (Myasthenia Gravis)

یہ بیماری بہت عام نہیں ہے اور عورتوں مردوں کو یکساں طور پر متاثر کرتی ہے۔ یہ تکلیف آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہے۔

مریض پہلے غیر معمولی تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

تھکاوٹ شروع میں اختیاری اعضاء پر طاری ہوتی ہے۔ چہرے اور آنکھوں کے پٹھے متاثر ہو جاتے ہیں۔

پھر زبان اور نگلنے کے پٹھوں پر اس بیماری کا اثر ظاہر ہوتا ہے۔

آواز پیدا کرنے والے عضلات بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ مریض تھوڑی دیر ٹھیک طرح سے بولنے کے بعد آہستہ آہستہ بولنے لگ جاتا ہے۔ آنکھیں کھولتے وقت دقت محسوس ہوتی ہے اور یوں لگتا ہے جیسے مریض نے نشہ کر رکھا ہو۔

کھانا کھاتے وقت مریض تھک جاتا ہے اور پورا کھانا نہیں کھا سکتا۔ آرام کرنے کے بعد وہ پھر کھانے کی کوشش کرتا ہے۔

یہ بیماری بعض اوقات خود بخود کچھ عرصے کے لیے ٹھیک ہو جاتی ہے اور بعض اوقات کئی برس تک ٹھیک رہنے کے بعد اچانک پھر عود کر آتی ہے۔

بیماری بڑھنے سے مریض کے سانس کے پٹھے متاثر ہو جاتے ہیں اور دم رکنے سے مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

سوائے ڈاکٹر کے اس معاملے میں کوئی علاج نہیں کیا جا سکتا۔

## ہڈی میں پیپ پڑ جانا (Osteomyelitis)

ہڈی کی شدید انفیکشن جسے آسٹیو مائی لائٹس کہتے ہیں۔ ہڈی کو سخت نقصان پہنچانے والی بیماری ہے۔ یہ بیماری عام طور پر ۱۰-۱۵ برس کی عمر میں شروع ہو جاتی ہے۔ اگرچہ بعض اوقات اس عمر سے پہلے بھی شروع ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی اس عمر کے بعد میں شروع ہوتی ہے۔

اصولی طور پر یہ لمبی ہڈیوں میں شروع ہوتی ہے اور خاص طور پر بڑے جوڑوں یعنی کندھے اور گھٹنے کے جوڑ کے پاس اس کا آغاز ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ بیماری کسی ہڈی میں شروع ہو سکتی ہے۔

یہ انفیکشن پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے جو جسم میں کہیں اور موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً مریض کے ٹانسلز خراب ہو سکتے ہیں۔ پھوڑے اور پھنسی میں سے اور جلد کی دوسری بیماریوں سے یہ جراثیم بذریعہ خون ہڈی تک پہنچتے ہیں۔ یہ کئی ہڈیوں کو متاثر کر سکتے ہیں لیکن عام طور پر ایک ہڈی تک ان کے اثرات محدود رہتے ہیں۔

ہوتا یوں ہے کہ ہڈی پر پہلے کوئی چوٹ لگتی ہے جس سے ہڈی میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور جراثیم اپنا کام دکھا جاتے ہیں۔ اس طرح اگر زخم کے ساتھ ہڈی ٹوٹ بھی جائے تو بھی یہ جراثیم اپنا حملہ کر دیتے ہیں۔

آج کل ہر قسم کی انفیکشن کے لیے اینٹی بائیٹک ادویات استعمال کی جاتی ہیں اس لیے ہڈی کی یہ سوزش اب خاصی کم دیکھنے میں آتی ہے۔ ذرا سا بھی شک پڑ جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے ورنہ یہ تکلیف خاصی تنگ کرنے والی ہوتی ہے۔

## علامات:

بیماری کے شدید اور فوری حملے میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) مریض کو سردی لگ کے تیز بخار چڑھ جاتا ہے۔
۲) اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے۔
۳) متاثرہ جگہ پر شدید درد ہوتا ہے جو دبانے سے اور بھی بڑھ جاتا ہے۔
۴) انفیکشن سے ہڈی کا کوئی ایک حصہ ناکارہ اور بے جان ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے زخم بن کر اس میں سے پیپ رسنا شروع ہو جاتی ہے۔
۵) یہ پیپ کئی سال تک چلتی رہتی ہے تاوقتیکہ آپریشن کر کے بے جان ہڈی کو نکال نہ دیا جائے۔

## کیا کرنا چاہئے:

اگر آسٹیو مائی لائی ٹس کا شک پڑے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ ادویات تجویز کرے گا جنہیں باقاعدہ اور ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ یہ علاج لمبا بھی ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات ایسے مریضوں کو خون بھی لگانا پڑتا ہے اور بالآخر سرجری کے ذریعے

بھی اس بیماری کا علاج کیا جاتا ہے۔

یہ بیماری آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتی بلکہ ٹھیک ہونے میں خاصی دیر لگاتی ہے۔

## ہڈیوں کا کمزور پڑ جانا (Osteoporosis)

آسٹیو پوروسس ہڈیوں کی ایسی بیماری ہے جس میں ہڈیوں کے اندر ہڈیوں والا مواد کم ہو جاتا ہے۔ ایسا جسم کی تمام ہڈیوں میں ہوتا ہے۔

خرابی ہڈیوں کے پروٹین یا حیاتینی حصے میں ہوتی ہے۔ کیلشیم یا فاسفورس کا اس میں کوئی کردار نہیں ہوتا۔

یہ تکلیف ایسی ہڈی میں بھی ہو سکتی ہے جو کام نہ کر رہی ہو مثلاً ٹوٹنے کے بعد اس پر پلستر لگا دیا گیا ہو۔

یہ تکلیف غذا کی شدید کمی میں ظاہر ہوتی ہے۔

مندرجہ ذیل امراض میں بھی یہ تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔

ذیابطیس تھائرائڈ غدود کا زیادہ کام کرنا۔ وٹامن سی کی کمی۔

بوڑھی عورت میں ماہواری بند ہونے کے بعد ظاہر ہو سکتی ہے۔ ہڈیاں بڑھاپے میں کسی نہ کسی حد تک ویسے بھی کمزور پڑ جاتی ہیں۔

### کیا کرنا چاہئے:

اصولی طور پر علاج اس بیماری کا کرنا چاہئے جس کا نتیجہ ہڈیوں کی کمزوری ہے۔

ایسی صورت میں ڈاکٹری معائنہ ضروری ہے تا کہ اصلی وجہ کا تعین ہو سکے اور اس کا علاج کیا جا سکے۔

عمومی اصول کے طور پر غذا کا خیال رکھیں اور مناسب جسمانی ورزش کرتے رہیں۔

## گردن کا کھنچاؤ (Torticollis)

بعض اوقات گردن کی ایک طرف کے ایک یا زیادہ پٹھے یا تو چھوٹے ہوتے ہیں یا اکڑ جاتے ہیں اور گردن ایک طرف کو کھنچ جاتی ہے۔

یہ تکلیف بچوں میں ہوتی ہے اور اس وقت تک ظاہر نہیں ہوتی جب تک بچہ کھڑا

ہونا اور چلنا شروع نہیں کرتا۔

پرانے مریضوں میں متاثرہ طرف کا چہرہ بھی پوری طرح نشوونما نہیں پاتا۔

بڑوں میں گردن کا مڑ جانا۔ ایک ہسٹریائی ردعمل ہوتا ہے۔ اس کی وجہ گہری جذباتی کشمکش ہوتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) چونکہ یہ تکلیف پیدائش کے فوراً بعد شروع ہوتی ہے اس لیے جلدی تشخیص اور علاج سے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔

۲) ڈاکٹر کے مشورے سے بعض ورزشیں کرانے سے افاقہ ہوسکتا ہے۔

۳) مکمل درستگی کے لیے آپریشن کی ضرورت بھی پڑسکتی ہے۔

## جوڑوں کی بیماریاں

## (Joint Diseases)

جب ہم جوڑوں سے متعلق چوٹوں یا بیماریوں کا تذکرہ کرتے ہیں تو یہ مندرجہ ذیل میں سے کسی حصے سے متعلق ہوتی ہیں۔

۱) ہڈیاں جو جوڑ بناتی ہیں۔

۲) وہ ریشے جو ہڈیوں کو آپس میں پکڑ کر رکھنے میں اور جوڑ کی حرکات کو خاص حدوں میں رکھتے ہیں اور جوڑ کا خلاء بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

۳) کچی یا مرکنی ہڈی کی تہہ جو ہڈیوں کے ان حصوں پر موجود ہوتی ہے جو آپس میں رگڑ کھاتے ہیں۔

۴) وہ جھلی جسے Synovial جھلی کہا جاتا ہے اور جو ایسی رطوبت بناتی ہے جس کے سبب جوڑ کی حرکت میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔

جوڑوں کی بیماریوں کو اب ہم ایک ایک کر کے بیان کریں گے۔

### جوڑوں کی سوزش

جوڑوں کی شدید سوزش ایسے افراد میں ہوسکتی ہے جن کے جسم میں کوئی متعلقہ

انفیکشن موجود ہو۔ مثلاً گلے کی خرابی، دانتوں کی بیماری، ناک اور سائس نس کی بیماری، کان کی ہڈی کا انفیکشن یا آنتوں کی انفیکشن۔

ان بیماریوں کو جوڑوں کی سوزش سے منسلک قرار دیا جاتا ہے لیکن یہ تعلق واضح طور پر ثابت نہیں کیا جا سکتا۔

جوڑوں کی شدید سوزش مندرجہ ذیل بیماریوں کا حصہ بھی ہوسکتی ہے۔ پورے جسم کی انفیکشن (Septicaemia) جوڑوں کا بخار، ٹائیفائڈ، سکارلٹ بخار، سوزاک وغیرہ۔ جدید انٹی بایوٹک ادویات کا استعمال ان میں سے اکثر اور خصوصاً آتشک کی وجہ سے جوڑوں کی تکلیف کو کافی حد تک ختم کر چکا ہے۔

جوڑوں کی شدید سوزش نوجوان بالغ افراد میں ہوتی ہے اور عورتوں کی نسبت مرد اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

### علامات:

۱) مرض اچانک شروع ہوتا ہے اور مریض کو تیز بخار چڑھ جاتا ہے۔
۲) بخار کے ساتھ ایک یا زیادہ جوڑ سوج جاتے ہیں اور ان میں شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔
۳) بالآخر بیماری ایک جوڑ تک محدود ہو جاتی ہے۔
۴) مریض کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ اسے شدید پیاس لگتی ہے اور بہت پسینہ آتا ہے۔ پسینے سے مخصوص قسم کی بدبو آتی ہے۔
۵) اکثر مریضوں کو قبض بھی ہوتا ہے۔
۶) پیشاب کم مقدار میں آنے لگتا ہے اور مریض کو جلن محسوس ہوتی ہے۔
۷) متاثرہ جوڑ کو ہاتھ لگانے سے درد ہوتا ہے اور سرخی مائل سوجن پڑ جاتی ہے۔ اگر اس بیماری کا فوری اور مناسب علاج نہ کیا جائے تو جوڑ میں مستقل خرابی پیدا ہوسکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) بیماری کے پہلے دن جوڑ پر برف کی ٹکور ۳۰ منٹ فی گھنٹہ کے حساب سے کی جاسکتی

ہے۔ تولیے میں برف باندھ کر جوڑ کے چاروں طرف ۳۰ منٹ کے لیے لگاتے رہیں۔ پھر ۳۰ منٹ آرام دے کر دوبارہ یہی عمل بار بار دہراتے رہیں۔

۲) تکلیف کو چند دن گزر جائیں تو گرم پانی کی ٹکور سے فائدہ ہوتا ہے۔

۳) شدید سردی سے جوڑ کو بچائیں۔

۴) جب تک بخار ہو، مائع غذا کھائیں۔ زیادہ پانی استعمال کریں۔ گوشت بند کریں اور زیادہ پھل کھائیں۔

۵۔ ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔ ہر طرح سے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

تکلیف کے خاتمے کے بعد ڈاکٹر آپ کو ایسی ورزشیں بتائے گا جس سے جوڑ اپنی اصل حالت میں واپس آ سکے۔

## ریوماٹائڈ آرتھرائٹس (Rheumatoid Arthritis)

یہ بیماری جوڑوں کی سوزش اور درد کی مختلف صورتوں اور مختلف ناموں کا مجموعہ ہے۔ اس بیماری کے بہت سے محرکات ہیں۔

غذائی کمی کے ساتھ انفیکشن کا حملہ اس کی وجوہات میں سے ایک ہے۔

اینڈوکرائن غدود کی رطوبت میں کمی بیشی بھی اس کی ایک وجہ قرار دی جا سکتی ہے۔

ماحول سے عدم مطابقت کا تجربہ بھی اس بیماری کی وجوہات میں گنا جاتا ہے۔

اس طرح بعض وائرس اور بیکٹیریا کو بھی اس کا ذمہ قرار دیا جاتا ہے۔

حتمی طور پر اس بابت کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ لیکن مندرجہ ذیل عوامل اس بیماری میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

جذباتی یا جسمانی صدمے کی حالت میں، ضربات لگنے سے، تھکاوٹ سے، ٹھنڈی اور گیلی جگہوں اور ایسے موسم کے اثرات سے، خصوصاً اگر آپ میں موروثی طور پر ان اثرات کا رجحان پایا جاتا ہو تو یہ بیماری لگ جاتی ہے۔

یہ تکلیف مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

### علامات:

۱) بیماری بچپن کے بعد اور ۴۰ برس کی عمر سے پہلے ظاہر ہوتی ہے۔

۲) بیماری اچانک بھی شروع ہوسکتی ہے لیکن عام طور پر اس کا آغاز سست رفتار ہوتا ہے۔

۳) ابتداء میں مریض کو ہلکا بخار ہو جاتا ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے اور عمومی طور پر نقاہت محسوس ہوتی ہے۔

۴) گھٹنے اور ہاتھ کی انگلیاں سب سے پہلے متاثر ہوتی ہیں۔

۵) بعد میں کندھے، کلائیاں، ٹخنے اور کہنیاں متاثر ہو جاتی ہیں۔

۶) جوڑ سوج جاتے ہیں۔

۷) جوڑوں میں شدید درد ہوتا ہے۔

۸) جب بڑے جوڑ متاثر ہوتے ہیں تو ان میں سوجن کے ساتھ ساتھ سرخی بھی جاتی ہے اور ہاتھ لگانے سے وہ باقی جسم کی نسبت گرم محسوس ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے اندر موجود رطوبت کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔

۹) ایکسرے کرانے سے معلوم ہوتا ہے کہ جوڑوں کی کچی ہڈی پتلی ہوگئی ہے اور متاثرہ جگہ کی ہڈی بھی کمزور ہوگئی ہے۔

۱۰) متاثرہ جگہ کے پٹھوں پر دباؤ کی وجہ سے ان میں گرہیں پڑ جاتی ہیں یا وہ کھینچ جاتے ہیں اور اس وجہ سے جوڑوں کی حالت غیر معمولی ہو جاتی ہے۔ وہ مڑ جاتے ہیں یا جھک جاتے ہیں۔

۱۱) متاثرہ جوڑ والا بازو یا ٹانگ ٹھنڈی اور بے جان رہتی ہے۔

۱۲) مریض کی عمومی صحت کمزور ہو جاتی ہے اور اس میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

بظاہر یہ بیماری قابل علاج ہے اور ابتدائی مراحل میں اس کا علاج اچھے نتائج پیدا کرتا ہے لیکن یہ تکلیف بار بار عود کر آتی ہے اور ہر دفعہ کے حملے کے بعد وہ مزید پرانی اور پختہ ہوتی چلی جاتی ہے۔

یہ بیماری مریض کو بری طرح متاثر کرتی ہے اور اس کی چلنے پھرنے کی صلاحیت میں بہت کمی آ جاتی ہے۔ اسے طویل علاج اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے علاج کے لیے خصوصی توجہ درکار ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگراس بیماری کا شک پڑ گیا ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ حتمی تشخیص مشکل ہوسکتی ہے لیکن مختلف ٹیسٹوں اور معائنے کے بعد ڈاکٹر کسی واضح نتیجے پر پہنچ سکتا ہے۔
ڈاکٹر آپ کو ایسا علاج تجویز کرے گا جس کے کچھ حصے پر آپ گھر میں متواتر عمل کریں۔

۲) تازہ ہوا، روشنی اور دھوپ، ماحول کی صفائی، کافی آرام اور وٹامن، سبزیوں اور پھلوں سے بھرپور غذا مل جل کر بیماری کی شدت کو کم کر سکتے ہیں۔

۳) ٹکور، مالش، مساج وغیرہ سے مدد لی جا سکتی ہے۔

۴) اگر جوڑ اپنی اصلی حالت میں نہیں رہے تو ماہر امراض ہڈی و جوڑ سے رجوع کرنا فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔

اس بیماری کے علاج کے بارے میں تفصیلی طور پر یہاں بیان کرنا ممکن نہیں۔ اگر خدانخواستہ آپ اس تکلیف کا شکار ہیں تو ڈاکٹری ہدایات پر عمل کریں۔

## جوڑوں کی سفید سوزش (تپ دق کی وجہ سے جوڑوں کی سوزش)

## (Tuberculous Arthritis)

تپ دق ایک وقت میں ایک جوڑ کو متاثر کرتی ہے۔ اگرچہ بعض اوقات دیگر جوڑ بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ بیماری جسم کے کسی اور حصے میں مثلاً پھیپھڑوں وغیرہ میں موجود ہوتی ہے اور ان سے جوڑوں تک پہنچتی ہے۔

جوڑ میں اس بیماری کے ظاہر ہونے سے پہلے عموماً اس جوڑ پر چوٹ لگنے کا واقعہ ہو چکا ہوتا ہے۔ گویا چوٹ لگنے کے بعد تپ دق کے جراثیم جوڑ کو جلدی متاثر کر دیتے ہیں۔

جن جوڑوں کو یہ بیماری زیادہ متاثر کرتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی، ٹخنہ، کولہے کا جوڑ، گھٹنہ، کہنی، کندھا اور کلائی۔ جب ہم جوڑوں کی اس بیماری کو ''سفید سوزش'' کا نام دیتے ہیں تو یہ عموماً گھٹنے کی سوزش ہوتی ہے۔

یہ بیماری اب پہلے کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس بیماری کے جراثیم بیمار گائے کے دودھ کے ذریعے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

**علامات:**

۱) ابتدائی ایام میں متاثرہ جوڑ سوج جاتا ہے لیکن سرخ نہیں ہوتا اور نہ ہی اس میں درد ہوتا ہے۔

۲) انفیکشن دراصل جوڑ کے پاس کی ہڈی میں شروع ہوتی ہے اور اگر اس کو روکا نہ جائے تو جوڑ کے مختلف حصوں پر حملہ کر کے اسے مکمل طور پر تباہ کر دیتی ہے۔

۳) علاج بروقت شروع کر دیا جائے تو بہت سے نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر بیماری شروع ہو جائے تو بالآخر جوڑ کو مستقل طور پر سخت اور ناکارہ کر دیتی ہے۔

۴) بیماری کسی نہ کسی سطح کے جسمانی نقص کا سبب بنتی ہے۔ مثلاً ریڑھ کے جوڑ متاثر ہوں تو آدمی کبڑا ہو جاتا ہے۔ کولہے متاثر ہوں تو کولہے کے جوڑ پیچھے کی طرف نکل آتے ہیں۔ گھٹنے باہر کی طرف مڑ جاتے ہیں۔

بیماری جوڑوں کو ایک خاص حد تک تباہ کرنے کے بعد خود بخود محدود ہو جاتی ہے اور اکثر اوقات موت کا باعث نہیں بنتی۔

## عمومی علامات:

۱) مریض میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۲) روزانہ بخار چڑھ جاتا ہے۔

۳) بھوک کم ہو جاتی ہے، وزن گر جاتا ہے۔

۴) جوڑ کو دبانے سے درد ہوتا ہے اور جوڑ سن ہو جاتا ہے۔

۵) درد اس طرح کا ہتوا ہے کہ مریض اور خصوصاً بچہ آدھی رات کو اٹھ کر رونے لگتا ہے۔

۶) متاثرہ جوڑ سے منسلک پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور جوڑ کی حرکات محدود ہو جاتی ہے۔

۷) متاثرہ جگہ پر پیپ بھرا پھوڑا بن سکتا ہے جو بالآخر جلد کے راستے پھٹ جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اس بیماری کے لیے خصوصی ڈاکٹری علاج کی ضرورت ہے۔ گھر پر آپ کا علاج ممکن نہیں۔ اگر بروقت علاج شروع کر دیا جائے تو مکمل آرام آ جاتا ہے۔

۲) متاثرہ جوڑ کو ہر ممکن حد تک آرام ملنا چاہئے۔ اس کے لیے سہارے، پٹی، پلستر کی

کوئی شکل استعمال کی جاتی ہے۔

۳) دھوپ سینکنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۴) اچھی غذا اور آرام سے افاقہ ہوتا ہے۔

۵) بعض اوقات ادویات کے ساتھ ساتھ آپریشن بھی کرنا پڑتا ہے۔

## گٹھیا (Gout)

گٹھیا جوڑوں کی سوزش کی ایک خاص قسم کا نام ہے اور یہ بیماری عام اندازوں سے زیادہ عام ہے۔ یہ جسم کے کسی بھی جوڑ کو متاثر کر سکتی ہے لیکن اکثر اوقات پیروں کے جوڑ اور ٹخنے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے بعد ہاتھوں اور کلائیوں پر بیماری حملہ آور ہوتی ہے۔ پاؤں کے انگوٹھے کا جوڑ اس بیماری کی زد میں سب سے زیادہ آتا ہے۔

یہ بیماری عورتوں کی نسبت مردوں میں کہیں زیادہ پائی جاتی ہے۔ ۳۵ برس سے کم عمر کے لوگوں میں یہ بیماری بہت کم پائی جاتی ہے لیکن اگر ۳۵ برس سے کم عمر لوگوں کو یہ تکلیف ہو جائے تو نسبتاً زیادہ شدید ہوتی ہے۔

بیماری خاندان میں سفر کرتی ہے یعنی موروثی عنصر کافی اہمیت رکھتا ہے اور عموماً ایسے کھاتے پیتے خاندانوں میں یہ بیماری زیادہ موجود ہوتی ہے جو خوش خوراک اور شراب نوشی وغیرہ کے عادی ہوں۔

گٹھیا انفیکشن نہیں ہے لیکن اس بابت اختلافات پائے جاتے ہیں۔ اس بیماری میں یورک ایسڈ کی مقدار جسم میں بڑھ جاتی ہے۔

یوریٹ (Urates) جسم سے پیشاب کے ذریعے کافی مقدار میں خارج نہیں ہوتے۔ متاثرہ ہڈیوں اور جوڑوں میں جم جاتے ہیں۔ ان جمے ہوئے یوریٹس کو ٹوفائی (Tophi) کہا جاتا ہے۔ بعض اوقات ٹوفائی دیگر اعضاء میں بھی بن جاتے ہیں۔ مثلاً گردے، کان وغیرہ۔

### علامات:

۱) ابتداء میں بیماری کی علامات شدید حملے کی صورت میں ۳ سے ۱۰ دن تک رہتی ہے۔

اس کے بعد علامات غائب ہو جاتی ہیں۔ علامات کے بغیر عرصہ تقریباً ایک برس کا ہوتا ہے۔

۲) دوبارہ شدید حملے شروع ہو جاتے ہیں اور ان کا درمیانی وقفہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

۳) بالآخر جوڑ مستقل طور پر گٹھیا کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان میں مستقل سوجن اور اکڑاؤ آ جاتا ہے۔

۴) شدید حملے کی صورت میں رات کے وقت شدید درد ہوتا ہے اور متاثرہ جوڑ بری طرح سوج جاتا ہے۔

۵) متاثرہ جوڑ کے اوپر کی جلد سرخی مائل سوجن کا شکار ہو جاتی ہے۔

۶) سوجن ختم ہونے کے بعد جلد پر خارش ہوتی ہے اور وہ اتر جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۲) متاثرہ جوڑ کو جسم کی عمومی سطح سے اونچا رکھیں اور ہر ممکن حد تک آرام دیں۔

۳) ہر تین گھنٹے بعد جوڑ کو پندرہ منٹ کے لیے گرم ٹکور کریں۔

۴) ٹھنڈی ٹکور کو بھی آزمایا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات یہ زیادہ فائدہ منٹ ثابت ہوتی ہے۔

۵) خوراک میں گوشت اور چربی کا استعمال کم رکھیں۔ گوشت اور حیاتین والی غذا کم سے کم کر دیں۔

۶) وٹامن بی کمپلیکس استعمال کریں۔

۷) شراب نوشی ترک کر دیں۔

۸) ادویات کے استعمال کے لیے ڈاکٹری ہدایات پر عمل کریں۔

## آسٹیو آرتھرائٹس (Osteo-Arthritis)

یہ تکلیف عموماً آہستہ آہستہ پیدا ہوتی ہے اور عمر کے دوسرے نصف میں اس کا آغاز ہوتا ہے۔ یہ جوڑوں کے پرانے ہو جانے کے باعث ان کی کمزوری کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور ایک طرح سے بڑھاپے کا حصہ ہے۔

اس تکلیف کا سبب متاثرہ حصوں کو خون کی ناکافی سپلائی ہے۔

اس بیماری میں وراثت اہم کردار ادا کرتی ہے لیکن چوٹوں، وزن کی زیادتی اور زیادہ جسمانی مشقت بھی اس کے اہم عوامل ہیں۔

متاثرہ جوڑوں کی حرکات محدود ہو جاتی ہیں۔

جوڑ سوج جاتا ہے لیکن اس میں سوزش بہت کم ہوتی ہے۔

## علامات:

۱) اس بیماری میں بعض اوقات کئی برس تک علامات ظاہر نہیں ہوتیں اور بیماری اپنا عمل بغیر اعلان کے جاری رکھتی ہے۔

۲) ایسے مریض کو جب اچانک کسی سخت جسمانی مشقت یا چوٹ کا سامنا کرنا پڑے تو درد کے دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔

۳) ایکسرے کرانے پر ہڈیوں اور جوڑوں میں مخصوص تبدیلیاں دکھائی دیتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) متاثرہ جگہ پر خشک گرم ٹکور کریں۔

۲) متاثرہ جوڑوں پر چوٹ نہ لگنے دیں۔ اسی طرح ان کے استعمال میں بھی احتیاط کریں۔ ان پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔ ورزش وغیرہ کرتے وقت بھی احتیاط کریں۔

۳) تھکاوٹ پیدا کرنے والے کاموں سے گریز کریں۔

۴) اگر وزن زیادہ ہے تو اپنا وزن کم کریں۔

۵) اگر کمر اور جسم کا نچلا حصہ متاثر ہے تو لیٹے رہنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

۶) خلاف صحت عادات ترک کریں اور اچھی غذا کھائیں۔

۷) ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

# گردوں اور مثانے کی بیماریاں

گردے پیشاب کے نظام میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ جب خون گردے کی نالیوں میں گردش کرتا ہے تو گردے خون میں سے فاسد مادے نکال لیتے ہیں اور یہ عمل فلٹر کے ذریعے مکمل ہوتا ہے۔ گردوں میں ایسے خلیے موجود ہوتے ہیں جو فلٹر کرنے کے بعد جس پانی اور نمکیات کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، اسے واپس جسم میں داخل کر دیتے ہیں اور صحیح معنوں میں فالتو پانی اور مادہ پیشاب بن کر خارج ہو جاتا ہے۔

پیشاب کا معائنہ کرنے سے گردوں اور ان سے منسلک نظام کی بیماریوں کی تشخیص کی جا سکتی ہے۔

گردوں سے ایک نالی مثانے تک جاتی ہے۔ اسے Ureter کہتے ہیں۔ گردے سے پیشاب بن کر بذریعہ Ureter مثانے یا Bladder میں جمع ہو جاتا ہے اور پھر ایک خاصی مقدار میں جمع ہونے پر انسان کو پیشاب خارج کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

ہمارے آلہ تناسل کے اندر جو نالی ہوتی ہے اسے Urethra کہا جاتا ہے۔ یہ بھی پیشاب ہی کے نظام کا حصہ ہوتی ہے لیکن اس حصے کو بعض ایسی بیماریاں بھی لگ سکتی ہیں جو دراصل پورے نظام گردہ سے متعلق نہیں ہوتیں۔ ان میں سب سے اہم بیماری سوزاک کی ہے۔ یہ جنسی اختلاط سے پیدا ہوتی ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو Urethra میں سوزش ہو کر یہ نالی تنگ ہو جاتی ہے اور بعض اوقات بند ہو جاتی ہے یہ موضوع ہم کسی اور جگہ بیان کریں گے۔

## مثانے کی بیماریاں

مثانے کی بیماریاں عام طور پر گردوں سے متعلق نہیں ہوتیں۔ مثانہ دراصل پیشاب ذخیرہ کرنے کی ٹینکی ہے اور پیشاب بنانے میں اس کا کوئی کردار نہیں ہوتا۔ مثانے میں انفیکشن یا تو بیمار گردے سے نیچے کی طرف آ کر پہنچتی ہے یا پھر Urethra کے ذریعے نیچے سے اوپر کی طرف پہنچتی ہے۔

دوسری طرف مثانے میں سوزش کے باعث پیشاب پوری طرح خارج نہ ہو سکے تو وہ الٹے دباؤ کے باعث گردوں کی طرف جا سکتا ہے اور ان میں انفیکشن پیدا کر سکتا ہے یا پھر انفیکشن Ureter کے ذریعے گردے تک پہنچ سکتی ہے۔

## مثانے کی پتھریاں

مثانے کی پتھریاں خاصی عام بیماری ہے لیکن یہ تکلیف عورتوں کی نسبت مردوں کو کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔ اگر مثانے میں سوزش ہو اور پیشاب میں کسی حد تک رکاوٹ موجود ہو تو پتھری بننے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اسی طرح مثانے کے پاس موجود غدود جسے Prostate کہتے ہیں اور جو صرف مردوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کے دباؤ سے بھی پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے اور یوں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

وجہ کوئی بھی ہو، جب بھی پیشاب میں رکاوٹ کی شکایت پیدا ہو جائے۔ مثانے کا باقاعدہ معائنہ ضروری ہو جاتا ہے۔

پتھری ایک ہو سکتی ہے اور تعداد میں ایک سے کہیں زیادہ بھی ہو سکتی ہیں۔ پتھریاں چھوٹی بھی ہوتی ہیں اور بعض اتنی بڑی بھی ہو جاتی ہیں جتنا مرغی کا انڈہ۔ ان پتھریوں میں سے بعض ایسی ہوتی ہیں جو بنتی تو گردے میں ہیں لیکن آہستہ آہستہ نیچے آ کر مثانے میں رک جاتی ہیں۔ اس عمل کے دوران مریض کے گردے میں شدید درد ہوتا ہے۔

جتنی دیر پتھری مثانے میں پڑی رہتی ہے۔ اسی حساب سے اس کا سائز بڑھتا رہتا ہے۔ اگر تادیر ان پتھریوں کو مثانے میں موجود رہنے دیا جائے تو یہ مثانے کے سرطان کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

اس لیے یہ بات اہم ہے کہ مثانے کی پتھریوں کو جلد از جلد نکلوا دیا جائے۔

**علامات:**

۱) مریض کو بار بار پیشاب آتا ہے اور پیشاب کے دوران تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

۲) بعض اوقات پتھری مثانے کی کسی ایک خاص جگہ پر رک جاتی ہے اور مریض کو کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔

۳) اگر پتھری مثانے سے نکل کر خاص طور پر چھوٹی پتھری پیشاب کی نالی میں آ جائے تو مریض کا پیشاب رک جاتا ہے اور اسے شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں فوری ڈاکٹری معائنہ کرانا چاہیے۔

مریض کو لٹا دینے سے بھی درد میں کسی حد تک افاقہ ہو سکتا ہے۔

## ٹیسٹ:

اگر مثانے میں پتھری ہو یا اس کا شک ہو تو مریض کے پیشاب کا معائنہ کرانا چاہیے اس میں خون یا پیپ موجود ہو سکتی ہے۔

ایکسرے کرانے سے اکثر پتھریاں واضح طور پر نظر آ جاتی ہیں۔

الٹرا ساؤنڈ کرانے سے بھی پتھریوں کے بارے میں حتمی رائے قائم کی جا سکتی ہے۔

اسی طرح ایک ٹیسٹ جسے I.V.P کہتے ہیں وہ کرایا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر پیشاب کی نالی کے ذریعے ایک خاص آلے سے منسلک ٹیوب ڈال کر براہ راست پتھریوں کو دیکھ سکتا ہے بلکہ نکال بھی سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر پتھری کا خدشہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پھر شعاعوں کے ذریعے بھی انہیں توڑا جا سکتا ہے۔

۲) وقتی آرام کے لیے گرم پانی کی ٹکور کریں یا نیم گرم پانی کے ٹب میں تھوڑی دیر بیٹھنے سے بھی آرام ملتا ہے۔

## مثانے کی سوزش (Cystitis)

عورتوں میں مثانے کی سوزش نسبتاً زیادہ ہوتی ہے اور جنسی اختلاط کے ایک دو دن بعد یہ تکلیف ظاہر ہو جاتی ہے۔ جنسی عمل کے ذریعے متعلقہ جراثیم مثانے تک پہنچ کر اس کی

سوزش کا باعث بنتے ہیں۔

اسی طرح اگر گردے میں انفیکشن ہو تو وہ بھی نیچے آ سکتی ہے اور مثانے کو متاثر کر سکتی ہے۔

مردوں میں بھی اسی طرح یہ تکلیف گردوں سے نیچے کی طرف آتی ہے یا پھر پراسٹیٹ (Prostate) کی سوزش سے پھیلتی ہے۔ پیشاب کے اخراج میں کسی قسم کی رکاوٹ سے بھی یہ تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ رکاوٹ کے باعث پیشاب کی تھوڑی بہت مقدار ہر وقت مثانے میں موجود رہتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کو پیشاب کرتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے۔
۲) مریض کو بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔
۳) مریض کو پیشاب خارج کرنے میں جلدی ہوتی ہے۔
۴) مریض کو بخار بھی ہو سکتا ہے خصوصاً جب گردے بھی متاثر ہو جائیں۔

عام طور پر یہ تکلیف مناسب علاج سے دور ہو جاتی ہے لیکن اگر اس تکلیف کی بنیادی وجہ کوئی رکاوٹ ہو تو اس کا باقاعدہ علاج بہت ضروری ہے۔

اگر باوجود ٹھیک ہو جانے کے تکلیف بار بار ہوتی ہے تو تفصیلی معائنہ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اصل وجہ کو دریافت کر کے اسے دور کیا جا سکے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
۲) دن میں کم از کم دس گلاس یا اس سے زیادہ پانی پئیں۔
۳) متاثرہ حصے پر گرم پانی کی ٹکور کرنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

علاج اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ کے ڈاکٹر نے ہدایت کر رکھی ہو۔ بار بار تکلیف کی صورت میں بعض اوقات میاں بیوی میں سے کوئی ایک بیمار ہوتا ہے اور دونوں ایک دوسرے کو بیمار کرتے رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں دونوں کا علاج ہونا ضروری ہو

جاتا ہے۔

## مثانے کی رسولیاں (Tumours)

مثانے کی رسولیوں میں سب سے زیادہ رسولیاں سرطان کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔

مردوں میں مثانے کا سرطان Prostate کے سرطان سے پیدا ہوتا ہے جبکہ عورتوں میں یہ سرطان اندام نہانی یا بچہ دانی سے پھیل کر مثانے میں آتا ہے۔

### علامات:

مثانے کی تمام رسولیاں وہی علامات پیدا کرتی ہیں جو مثانے کی سوزش کی علامات ہوتی ہیں۔لیکن علامات عموماً اس قدر شدید نہیں ہوتیں۔

ایک رسولی جسے Papilloma کہتے ہیں جو کینسر نہیں ہوتی لیکن کینسر میں تبدیل ہوسکتی ہے۔مثانے میں پتھری والی علامات پیدا کرتی ہے۔ یہ رسولی شاخ دار ہوتی ہے اور اس کی شاخیں مثانے میں پیشاب کے اندر ہلتی جلتی رہتی ہیں۔

اگر ان شاخوں میں سے ایک مثانے کے منہ کے اوپر آ جائے تو مریض کا پیشاب اچانک بند ہو جاتا ہے لیکن عام طور پر Papilloma کی صورت میں مریض کو پیشاب کے ساتھ خون آتا ہے۔

دیگر قسم کی رسولیوں میں بھی مریض کو پیشاب کے راستے خون آتا ہے اور بعض اوقات یہ خون اتنی مقدار میں ضائع ہوسکتا ہے کہ مریض کی جان کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

### تشخیص:

مندرجہ بالا علامات کی موجودگی اس بات کی متقاضی ہے کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے اور خاص طور پر گردوں کے ماہر ڈاکٹر کا مشورہ لیا جائے۔

### کیا کرنا چاہیے:

ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اگر رسولی واقعی موجود ہے تو اس کا علاج سرجری ہی ہے۔

## بار بار پیشاب آنا (Urinary Incontinence)

یہ بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ مریض کا اپنے پیشاب پر قابو ختم ہو جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مثانے یا Urethra کی سوزش کے باعث ہوتا ہے۔ مریض کو اچانک پیشاب کی شدید طلب محسوس ہوتی ہے اور اگر وہ پیشاب نہ کر سکتا ہو تو وہ اسے روکنے میں ناکام ہو جاتا ہے اور تھوڑا یا زیادہ پیشاب نکل جاتا ہے۔

یہ تکلیف عام طور پر ایسے عمر رسیدہ لوگوں میں ہوتی ہے جن کا Prostate بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح یہ تکلیف ان عورتوں میں پیدا ہوتی ہے جو بچے کی مشکل پیدائش کے دوران اندرونی زخم کا شکار ہو جائیں اور اس زخم کو بروقت سیا نہ جیائے یا اس کا علاج نہ کیا جائے۔

ایسی صورت میں جب مریض اچانک زور سے ہنستا ہے یا کھانسی کرتا ہے یا اچانک کوئی وزن اٹھاتا ہے تو اس کا پیشاب نکل جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

ماہر امراض گردہ کو دکھانا چاہیے۔

## پیشاب کا رک جانا

جب کسی وجہ سے پیشاب کے اخراج کے راستے میں رکاوٹ موجود ہو مثلاً پیشاب کی نالی تنگ ہو جائے، پراسٹیٹ بڑھ جائے، مثانے میں رسولی بن رہی ہو یا پتھری بن رہی ہو تو ایسی صورت میں مثانے کے پٹھے پہلے زور لگاتے ہیں اور مضبوطی سے رکاوٹ کی جگہ سے پیشاب خارج کرتے رہتے ہیں لیکن اگر رکاوٹ بڑھتی چلی جائے تو پیشاب کرنے کے بعد بھی تھوڑا پیشاب مثانے میں رک جاتا ہے۔ رکا ہوا پیشاب مریض کو اپنی موجودگی کا احساس دلاتا اور مریض بار بار پیشاب کی حاجت محسوس کرتا ہے۔

اسی طرح رکا ہوا پیشاب انفیکشن کا باعث بھی بنتا ہے۔ اسی رکاوٹ کے باعث گردوں پر بھی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

اس تکلیف میں ایک مرحلہ ایسا آتا ہے جب اچانک مریض کا پیشاب رک جاتا

ہے۔ بالکل پیشاب خارج نہیں ہوتا۔

ایسی صورت میں مریض کا مثانہ پھول جاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر پیشاب مکمل طور پر بند ہو گیا ہے تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کی ضرورت ہے۔

۲) جب تک آرام نہ آ جائے، کھانا پینا بند کر دیں۔

۳) ایک بڑے ٹب میں نیم گرم پانی ڈال کر اس میں بیٹھیں۔ دو گھنٹے تک بھی اس ٹب میں بیٹھا جا سکتا ہے اور اس دوران یا اس وقت سے پہلے بھی پیشاب آ سکتا ہے اور تکلیف دور ہو سکتی ہے۔

۴) ڈاکٹر مریض کے پیشاب کے راستے سے ایک ربڑ کی نالی داخل کرے گا جس سے فوراً پیشاب خارج ہو جاتا ہے اور مریض کو آرام آ جاتا ہے۔

لیکن یہ آرام وقتی ہوتا ہے اس لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ بیماری کی وجہ دریافت کی جائے اور پھر اس کا علاج کر کے مکمل طور پر اسے دور کر دیا جائے۔

## گردوں کی بیماریاں

### گردے فیل ہو جانا (URAEMIA)

انسانی جسم کی صحت اور بقاء کے لیے بعض اعضاء دوسروں کی نسبت زیادہ بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ جو اعضاء انسانی زندگی کے لیے لازمی ہیں انہیں وائٹل یا لازمی اعضاء کہا جاتا ہے۔ دوسرے اعضاء مثلاً تلی، جنسی اعضاء اور پتہ وغیرہ اہم کردار ضرور ادا کرتے ہیں لیکن وقت ضرورت اگر انہیں نکال دیا جائے تو انسان کے باقی جسم اور زندگی پر اس کے تباہ کن اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

گردے بہت اہم عضو ہیں اور زندہ رہنے کے لیے لازمی۔ جس شخص کے گردے مکمل طور پر کام کرنا چھوڑ دیں وہ چند گھنٹوں میں موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

گردوں کا کام یہ ہے کہ وہ خون میں سے فاسد اور فالتو مواد کو جسم سے خارج

کرتے رہتے ہیں لیکن گردوں میں کام کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے اور اگر کسی شخص کے جسم میں صرف ایک گردہ ہو تو وہ بھی نہ صرف پورے کام کرتا ہے بلکہ اس کا بہت سا حصہ اس عمل میں استعمال ہی نہیں ہوتا۔ یعنی آدمی ایک گردے سے کم پر بھی نارمل زندگی گزار سکتا ہے۔

بعض بیماریوں میں گردوں کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ اگر یہ خرابی آہستہ آہستہ پیدا ہو رہی ہے تو مریض خاصی دیر تک نارمل محسوس کرتا رہتا ہے۔

لیکن ایک وقت آیا ہے جب گردے جسم کے اندر فاسد مادے کے اخراج میں کسی حد تک ناکام ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ فاسد مادے جن میں نائٹروجن والے کمپاؤنڈ اہمیت رکھتے ہیں، اگر ایک حد سے زیادہ ہو جائیں تو اس کیفیت کو Uraemia یوریمیا کہا جاتا ہے۔

اگر گردوں کو پہنچنے والا نقصان شدید اور اچانک ہے تو پیشاب بننا اچانک بند ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال کو ہم گردوں کی فوری ناکامی کا نام دیتے ہیں۔

ایسی صورت حال میں لیبارٹری ٹیسٹوں کے ذریعے ڈاکٹر گردوں کی لمحہ بہ لمحہ کارکردگی پر نظر رکھ سکتے ہیں۔ خطرے کی صورت میں مصنوعی گردے کے استعمال سے کئی جانیں بچائی جا سکتی ہیں اور یوں گردوں کو آرام دے کر فاسد مادے کو خارج کرنے کے بعد انہیں از سر نو کام شروع کرنے کا موقع مل جاتا ہے اور بعض اوقات گردے نارمل کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

لیکن اس ساری بیماری کے قابل علاج ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا گردوں کو پہنچنے والا نقصان مستقل ہے یا اس کی تلافی ممکن ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

اس بیماری میں انتہائی پیچیدہ ٹیسٹ کرانے پڑتے ہیں اور جسم کے تمام تر اعضاء کی کارکردگی پر نظر رکھنی پڑتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسی صورت میں فوراً کسی ماہر امراض گردہ مثانے کے زیر علاج ہسپتال میں داخل ہو جائیں۔

## گردوں کی سوزش (Nephritis)

گردوں کی سوزش مختلف حالتوں کے اس گروپ کو کہتے ہیں جن میں گردوں پر ورم

آ جاتا ہے۔ ان حالتوں میں گردے سوج جاتے ہیں یا ان میں کام کرنے کی صلاحیت کم ہونی شروع ہو جاتی ہے جس کے باعث پیشاب میں خون اور پروٹین آنی شروع ہو جاتی ہے۔ ان میں سے اکثر بیماریوں کی وجہ سے جسم کے کسی حصے پر ورم آ جاتا ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور پیشاب میں ایسے کیمیائی اجزاء آنے شروع ہو جاتے ہیں جو نشاندہی کرتے ہیں کہ گردے ٹھیک کام نہیں کر رہے۔

## ۱- فوری یا اچانک سوزش (Acute Nephritis)

گردوں کی فوری سوزش مندرجہ ذیل بیماریوں کے باعث پیدا ہو سکتی ہے۔

ٹائیفائیڈ، ملیریا، چیچک، سکارلٹ بخار، خناق، خسرہ اور گلے کی وہ خرابی جو سٹرپٹو کاکس جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

بعض اوقات دوران حمل بیماری ہو سکتی ہے۔

یہ تکلیف بچوں میں زیادہ ہوتی ہے جبکہ ادھیڑ عمر میں بہت کم ہوتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کی آنکھیں اور چہرہ سوج جاتا ہے۔

۲) بچوں میں دورے پڑتے ہیں (لیکن دوروں کی وجہ کوئی اور بھی ہو سکتی ہے۔)

۳) مریض کو سر درد، بخار اور متلی ہوتی ہے۔

۴) مریض قے بھی کر دیتا ہے۔

حاملہ عورت میں اچانک شدید سر درد کا ہونا، اس مرض کے آغاز کی علامت ہو سکتی ہے اور اسی حالت میں مریض کو بخار اور شدید کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

۵) پیشاب مقدار میں کم ہو جاتا ہے، اس کی رنگت گہری ہو جاتی ہے اور گدلا دکھائی دیتا ہے۔

۶) پیشاب کے معائنے پر اس میں پیپ، خون، پروٹین وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مناسب اور بروقت علاج کرنے سے اکثر مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن اگر مرض کو نظر انداز کیا جائے تو یہ تکلیف دائمی ہو جاتی ہے اور کئی برس تک رہنے کے بعد بالآخر مریض کی موت کا سبب بنتی ہے۔

بعض اوقات مریض کی موت چند دنوں میں واقع ہو سکتی ہے۔

گردوں کی وہ سوزش جو سکارلٹ بخار کے باعث ہو، خصوصی طور پر بہت خطرناک ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیئے اور جسم کو گرم رکھنا چاہیئے۔

۲) ڈاکٹر کے علاوہ علاج کی کوئی صورت نہیں اس لیے جتنی جلدی ممکن ہو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے اس کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

۳) نمک اور حیاتین مثلاً گوشت انڈہ وغیرہ کا پرہیز کرنا چاہیئے لیکن ہر مریض کو ڈاکٹر خاص طور پر خوراک کے بارے میں ہدایات دیتا ہے۔

۴) شدید پسینے والی حالت سے بچیں۔

۵) ڈاکٹر کی ہدایت کے علاوہ کوئی اور دوائی استعمال نہ کریں۔

۶) جوں جوں مریض کی تکلیف پر قابو آتا ہے۔ اس کو غذا دینا شروع کر دی جائے گی۔ یہ سب کچھ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق ہونا چاہیئے۔

## گردوں کی دائمی سوزش

گردوں کی دائمی سوزش بعض اوقات فوری اور شدید سوزش کے مکمل طور پر ختم نہ ہونے کے باعث پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات گردوں میں ہلکی ہلکی سوزش طویل عرصے تک موجود رہنے سے یہ تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔

اسی طرح اگر کسی شخص کے جسم میں بعض کیمیکل مستقل داخل ہوتے رہیں تو وہ بھی گردوں کی دائمی سوزش کا باعث بن سکتے ہیں۔

اسی طرح دوران حمل گردوں کو پہنچنے والا نقصان بھی مستقل شکل اختیار کر سکتا ہے۔

### علامات:

گردوں کی دائمی سوزش میں مبتلا فرد کو بعض اوقات یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ وہ کسی خطرناک بیماری کی گرفت میں آ چکا ہے اور صرف اسی وقت اس کے علم میں یہ بات آتی ہے جب بیماری خاصی بڑھ چکی ہوتی ہے۔

اچانک چیک کرنے سے مریض کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا پایا جاتا ہے اور یہ خطرے کی پہلی علامت کے طور پر سامنے آتا ہے۔

جسم کے فاسد مادے گردے میں موجود فلٹر کے ذریعے جسم سے خارج ہوتے ہیں۔ ان فلٹرز کو مناسب بلڈ پریشر کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب گردے دائمی سوزش کا شکار ہو جائیں تو ان فلٹروں کو کام کرنے کے لیے خون کے زیادہ دباؤ کی ضرورت پڑتی ہے اور فشار خون کا بڑھ جانا ایک طرح سے گردوں کے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کی ایک فطری کوشش کا حصہ بھی ہے۔

جب یہ تکلیف خاصی دیر موجود رہتی ہے تو مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ شدید سر درد۔

☆ مریض کا وزن کم ہو جاتا ہے۔

☆ اسے کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

☆ اس کا سانس پھولنے لگتا ہے۔

☆ اس کے جسم پر سوجن ہو جاتی ہے۔

☆ اس کی بینائی آہستہ آہستہ زائل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

پیشاب سے متعلق علامات اتنی نمایاں نہیں ہوتیں جتنی فوری اور وقتی سوزش کی صورت میں ہوتی ہے۔ لیکن پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور مریض رات کو بار بار اٹھ کر پیشاب کرتا ہے۔

### دورانیہ:

اس بیماری کا دورانیہ دو سال سے بیس سال تک ہوتا ہے اور اس مرض کا شکار فرد اس دوران کسی اور بیماری سے بھی مر سکتا ہے۔

لیکن گردوں کی دائمی سوزش بالآخر مندرجہ ذیل علامات اور نتائج پیدا کر کے جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

☆ یوریمیا۔ یعنی فاسد مادے کا جسم میں اکٹھا ہو جانا ہے۔

☆ فالج کا حملہ۔

☆ دل کا دورہ۔

☆ دل کا فیل ہو جانا۔

یوریمیا کا مطلب ہے کہ جو فاسد مادے جسم سے بذریعہ گردے خارج ہونے چاہئیں وہ جسم میں اکٹھے ہو گئے ہیں۔

اس کیفیت میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ سر درد، کمزوری اور نقاہت۔

☆ بھوک کم ہو جانا

☆ قے شروع ہو جانا

☆ جسم کا وزن کم ہو جانا اور لاغر ہو جانا

☆ جسم کو جھٹکے لگنا

☆ بے ہوشی اور موت

مریض خاموشی سے بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس بے ہوشی میں اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

فالج کا حملہ دماغ کی شریان میں لوتھڑا بن جانے یا شریان کے پھٹ جانے سے ہوتا ہے۔ دل کا حملہ دل کی دیوار کو خون کی سپلائی کرنے والی شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے ہوتا ہے۔

دل کی ناکامی یا فیل ہو جانا کسی زور والے کام کے نتیجے میں سامنے آتی ہے لیکن اس تکلیف میں دل کی ناکامی خون کے زیادہ دباؤ کے باعث تھکن کے نتیجے میں ظاہر ہوتی ہے۔

پیروں اور ٹخنوں پر سوجن آ جاتی ہے۔

ٹانگیں بھی سوج جاتی ہیں۔

دل کی کمزوری کے باعث مریض کو دمے کا حملہ ہو جاتا ہے۔

اس بیماری کے آخری مراحل کا دورانیہ ایک برس ہوتا ہے۔

## علاج:

علاج اس مرض کو ختم نہیں کر سکتا۔ علاج کا مقصد مریض کی زندگی کو ممکنہ طوالت اور آرام دینا ہوتا ہے۔

حال ہی میں گردوں کی تبدیلی کے آپریشن کامیابی سے ہمکنار ہوئے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) ماہر امراض گردہ کی زیر نگرانی اس مرض کا علاج کرانا چاہیئے۔
۲) مرض کی شدت کو بار بار کے معائنے سے ہی ناپا جا سکتا ہے اور موقع کی مناسبت سے علاج میں تبدیلی کی جا سکتی ہے۔
۳) مریض کو اس کے لواحقین کے انداز سے کافی پہلے ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
۴) اگر یوریمیا کی علامات ظاہر ہونے لگیں تو فوراً ڈاکٹر کو بلا لیں۔
۵) مریض کو سردی، گرمی اور جذباتی اور جسمانی دباؤ سے بچا رکھیں۔
۶) اگر مریض کے جسم پر سوجن نہ ہو تو اسے کافی مقدار میں پانی پلائیں۔
۷) خوراک میں پھل اور سبزیاں دیں۔

حیاتین یا پروٹین کے استعمال کے متعلق فیصلہ ڈاکٹر پر چھوڑ دیں اور اس کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

## مصنوعی گردہ یا ڈایالیسس (Dialysis)

بہت سے مریض اس طریقہ علاج سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اس میں مریض کے خون کو مصنوعی طور پر بنائے گئے گردے سے گزارا جاتا ہے جو اس کے اندر سے فاسد مادہ خارج کر دیتا ہے اور یوں جسم اور گردوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح اگر گردوں میں سکت موجود ہو تو وہ دوبارہ کام کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

## گردوں میں پتھریاں

گردوں میں پتھریاں یا تو گردوں کی سوزش سے پیدا ہوتی ہے یا پیشاب کے نکاس میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے بنتی ہیں۔ یہ رکاوٹ گردے سے لے کر مثانے تک کسی بھی جگہ پر ہو سکتی ہے۔

بعض لوگوں کے جسم میں کیمیائی اجزاء کا توازن بگڑ جانے سے بھی گردے میں پتھریاں بنی شروع ہو جاتی ہیں۔

یہ خیال بھی کیا جاتا ہے کہ غیر متوازن غذا یا بعض وٹامن کی کمی بھی پتھری بننے کا باعث بنتی ہے۔

پیشاب میں موجود بعض نمک مثلاً فاسفیٹ اور یوریٹ پیشاب سے جدا ہو کر پتھری بنا دیتے ہیں اور اگر آدمی پانی کم مقدار میں استعمال کرے تو یہ نمک زیادہ آسانی سے جم جاتے ہیں اور پتھریاں بننی شروع ہو جاتی ہیں۔

یہ خیال بھی کیا جاتا ہے کہ غیر متوازن غذا یا بعض وٹامن کی کمی بھی پتھری بننے کا باعث بنتی ہے۔

پیشاب میں موجود بعض نمک مثلاً فاسفیٹ اور یوریٹ پیشاب سے جدا ہو کر پتھری بنا دیتے ہیں اور اگر آدمی پانی کم مقدار میں استعمال کرے تو یہ نمک زیادہ آسانی سے جم جاتے ہیں اور پتھریاں بننی شروع ہو جاتی ہیں۔

اگر پتھریاں چھوٹی ہوں تو وہ پیشاب کے راستے بغیر تکلیف کے خارج ہوتی رہتی ہے اور مریض کو اس کا پتہ نہیں چلتا لیکن اگر پتھری گردے کے اپنے حصے Pelvis میں رک جائے تو اس کا حجم بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی پتھری برسوں تک گردے میں بغیر مریض کے علم کے پڑی رہتی ہے اور اتفاقیہ طور پر اس کی موجودگی کا ثبوت مل جاتا ہے۔

**علامات:**

گردے کے پیلوس (Pelvis) میں موجود پتھری کی علامات واضح نہیں ہیں۔
بعض اوقات پتھری پورے گردے کو تباہ کر دیتی ہے تب جا کر ایسی علامات ظاہر ہوتی ہیں کہ مریض ڈاکٹر سے رجوع کرے۔

لیکن عام طور پر مندرجہ ذیل علامات سامنے آتی ہیں۔

بار بار پیشاب آتا ہے۔ خصوصاً جب وہ زور کا کام کرتا ہے یا غیر ہموار سڑک پر سفر کرتا ہے۔

سمجھ میں نہ آنے والا کمر درد رہتا ہے جو ہلکی نوعیت کا ہوتا ہے۔

اگر گردے سے مثانے تک جانے والی نالی Ureter میں پتھری آ جائے تو شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔ مریض کو سردی لگتی ہے اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر پتھری اس نالی سے نیچے جانا شروع کر دے تو مریض کو انتہائی شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس درد کو عام

طور پر گردے کا درد کہا جاتا ہے یعنی Renal Colic۔

پیشاب میں خون آنا شروع ہو جاتا ہے اور غالباً پیپ بھی۔

درد کمر کی طرف سے شروع ہوسکتا ہے لیکن عام طور پر یہ گردوں کی جگہ پیٹ میں شروع ہوتا ہے اور مثانے کی طرف جاتا ہے۔ ران کے اندرونی جانب اور پیشاب کی نالی تک یہ درد سفر کرتا ہے۔

درد چند منٹ سے چند گھنٹے بلکہ چند دنوں تک بھی رہ سکتا ہے۔

یہ درد انسانی دردوں میں شدید ترین ہوتا ہے۔

یہ جتنا اچانک شروع ہوتا ہے اتنا ہی اچانک ختم بھی ہوسکتا ہے۔

درد کے دوران مریض کو بار بار پیشاب آتا ہے۔ درد مثانے تک محدود بھی ہوسکتا ہے اور مریض کو شک گزرتا ہے کہ اصل تکلیف مثانے میں ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) پتھری کو ختم کرنے کے لیے ادویات استعمال نہ کریں۔ ان کا فائدہ نہیں ہوتا۔

۲) گرم ٹکور سے کچھ افاقہ ہوسکتا ہے۔

۳) درد میں آرام نہ آئے تو ڈاکٹر کے پاس فوراً جائیں۔

۴) بہت زیادہ مقدار میں پانی استعمال کریں۔

آپریشن بھی ضروری ہوسکتا ہے اسی طرح شعاعوں سے بھی پتھری کا علاج کیا جاتا ہے۔

## گردے کی خون کی نالیوں میں تنگی (Nephrosclerosis)

بلند فشار خون اور خون کی نالیوں کی دیواروں میں سختی آ جانے کے باعث یہ تکلیف پیدا ہو جاتی ہے اور یہ تکلیف خاصی عام ہے۔

اس حالت میں مریض کو ہائی بلڈ پریشر اور گردوں کی دائمی سوزش کی تکلیف رہتی ہے۔

## علاج:

دونوں بیماریوں کا بیک وقت علاج کرنا پڑتا ہے۔

## نیفراٹک سنڈروم (Nephrotic Syndrome)

اس تکلیف میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہیں اور یہ بیماری گردوں کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔

۱) جسم پر سوجن ہو جاتی ہے

۲) مریض کے پیشاب میں پروٹین خصوصاً ایلبیومن آنا شروع ہو جاتی ہے۔

۳) خون میں پروٹین خصوصاً ایلبیومن کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

یہ بیماری ایک سے چھ سال کے بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ متاثر کرتی ہے اور لڑکوں میں لڑکیوں کی نسبت یہ تکلیف زیادہ عام ہے۔

اس بیماری کی وجہ واضح طور پر معلوم نہیں ہے لیکن بعض دوسری بیماریوں کے ساتھ سامنے آتی ہے۔

ایک اندازہ یہ ہے کہ بعض زہریلی دھاتیں مثلاً پارہ گردوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور پھر یہ بیماری ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح گردوں کی سوزش کے ایک مرحلے کے طور پر بھی یہ تکلیف پیدا ہوتی ہے۔

اگر اس بیماری کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری کئی ماہ تک رہتی ہے لیکن درمیان میں بعض اوقات بیماری کے خاتمے کے وقفے بھی آتے ہیں۔

بعض مریضوں میں یہ بیماری اپنا وقت لے کر خود بخود ختم ہو جاتی ہے لیکن باقی مریضوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے اور یا تو سوجن زیادہ ہو جاتی ہے یا جسم میں انفیکشن سرایت کر جاتی ہے۔ سوجے ہوئے اعضاء میں ویسے بھی انفیکشن زیادہ آسانی سے پیدا ہو جاتی ہے۔

علاج کے جدید طریقوں سے اس بیماری کو کافی حد تک قابو میں کر لیا گیا ہے۔ سٹیرائڈ اور دیگر ادویات کے استعمال سے بچوں میں کافی حد تک یہ بیماری ختم کی جا سکتی ہے جبکہ بڑوں میں بھی ان ادویات کا مثبت ردعمل دیکھا گیا ہے۔

انفیکشن کے لیے اینٹی بایوٹک ادویات فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ انفیکشن پر قابو پانے سے اموات کو روکا جا سکتا ہے۔ اگرچہ اس طرح بیماری کے دورانیے کو کم نہیں کیا جا سکتا۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) ماہر ڈاکٹر سے علاج کرائیں۔

۲) مکمل آرام کریں۔

## پائیلائٹس (گردے کے منہ یا Pelvis کی سوزش)

## اور پائیلونیفرائٹس (گردے اور گردے کے منہ کی سوزش)

پیلوس (Pelvis) گردے سے نکلنے والی پیشاب کی نالی کا سب سے اوپر والا حصہ ہوتا ہے اور یہ حصہ باقی نالی سے جڑا ہوتا ہے۔

اس حصے کی سوزش پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کے حملے سے ہوتی ہے۔ یہ جراثیم بذریعہ خون بھی یہاں تک پہنچ سکتے ہیں اور مثانے کی طرف جاتے ہوئے یہ یہاں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اگر انفیکشن زیادہ ہو جائے تو گردہ بھی سوزش کا شکار ہو جاتا ہے۔

ٹانسل کی انفیکشن، دانتوں کی انفیکشن یا جسم کے کسی ایسے ہی حصے میں موجود انفیکشن اس بیماری کا باعث بنتی ہے۔

جو جراثیم سب سے زیادہ اس بیماری کا باعث بنتے ہیں اور جو جلدی ختم نہیں ہوتے، بڑی آنت کے جراثیم ہیں جو کسی طریقے سے گردے کے اس حصے میں پہنچ جاتے ہیں۔ ایسے جراثیم کا علاج بہت مشکل ہوتا ہے اور ایسی صورت میں بیماری بار بار عود کر آتی ہے۔

**علامات:**

۱) اگر انفیکشن معمولی ہو تو مریض کو بار بار پیشاب آنے کی شکایت ہوتی ہے۔

۲) شدید سوزش کی حالت میں مریض کو پیشاب کرنے کی مستقل حاجت رہتی ہے اور اسے پیشاب کے دوران اور اس کے علاوہ بھی درد رہتا ہے۔

۳) مریض کو شدید سردی لگ کر بخار چڑھ جاتا ہے۔

۴) اسے سر درد ہوتا ہے متلی اور قے کی تکلیف ہو جاتی ہے۔

۵) مریض ایک دو روز کے لیے شدید تکلیف میں مبتلا رہتا ہے۔

۶) کمر میں گردے کی جگہ پر درد محسوس ہوتا ہے۔ جو نیچے ٹانگ کی طرف جاتا ہے۔

۷) درد زیادہ تر مثانے کی جگہ پر ہوتا ہے اور بعض اوقات اس وجہ سے تشخیص غلط ہو جاتی ہے۔

اگر یہ بیماری دائمی صورت اختیار کر لے تو گردے کی تباہی جاری رہتی ہے اور ایک

مرحلہ ایسا بھی آتا ہے جب گردے کو بذریعہ آپریشن نکلوانے کے سوا کوئی چارہ نہیں رہتا۔ اس لیے یہ بات نہایت اہم ہے کہ تعین کیا جائے کہ کیا ایک گردہ متاثر ہوا ہے یا بیماری دونوں گردوں پر حملہ آور ہو چکی ہے۔

ظاہری بات ہے کہ اگر دونوں گردے متاثر ہو چکے ہیں تو کسی ایک گردے کو بھی نکالنا مناسب نہیں ہو گا۔ ایسی صورت میں مناسب علاج بروقت شروع کر کے گردے کو نکالنے کی حالت تک پہنچنے سے بچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

یہ بیماری جان لیوا ثابت نہیں ہوتی تاوقتیکہ اسے بری طرح نظر انداز نہ کیا جائے لیکن اس کا علاج ماہرانہ اور بعض اوقات طویل ہونا چاہیے تاکہ مکمل طور پر اس تکلیف کا خاتمہ ہو سکے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر اس بیماری کا شک ہو تو ماہر امراض گردہ سے رجوع ضروری ہے تاکہ وہ ماہرانہ انداز سے تشخیص کر سکے۔

۲) بستر میں آرام کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

۳) اگر مریض کا درجہ حرارات (بخار) ۱۰۱ف سے زیادہ نہ ہو تو اسے کمر میں گرم ٹکور سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

۴) مریض کو بہت زیادہ پانی پینا چاہیے۔

۵) ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے استعمال کریں۔

۶) پیشاب کے بار بار معائنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے یہ ٹیسٹ کراتے رہیں۔ تاوقتیکہ بیماری کی تمام علامات ختم نہ ہو جائیں۔

# امراض مخصوصہ مردانہ

# Diseases of the Male Sex Organs

## اپی ڈیڈیمائٹس (Epididymitis)

اپی ڈیڈیمائٹس ایک چھوٹا سا، نرم عضلہ ہوتا ہے جو خصیوں میں فوطوں کے بالکل ساتھ موجود ہوتا ہے۔ اس عضو میں مرد کے مادہ تولید کے جرثومے یعنی Sperm موجود ہوتے ہیں۔

اس عضو کی انفیکشن عام طور پر پراسٹیٹ غدود کے ذریعے پہنچتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ سوزاک ہے۔

**علامات:**

۱) متاثرہ جگہ سوج جاتی ہے۔
۲) شدید درد ہوتا ہے ہاتھ لگانے سے زیادہ درد ہوتا ہے۔
۳) مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔
۴) جسمانی کام کرنے سے تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔

**کیا کرنا چاہیئے:**

ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں تا کہ بروقت درست تشخیص ہو سکے۔

## ہائیڈروسیل (Hydrocele)

اس تکلیف میں مریض کے خصیوں میں فوطوں کے باہر پانی اکٹھا ہو جاتا ہے اور

خصیے پھول جاتے ہیں۔

یہ تکلیف کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے اور اس کی وجہ مقامی طور پر کسی جگہ کا چھڑ جانا ہے۔ عام طور پر یہ تکلیف ایک طرف ہوتی ہے اگرچہ دونوں طرف بھی ہوسکتی ہے۔

سوجن کی مقدار مختلف ہوسکتی ہے۔ بعض مریضوں میں سوجن اتنی کم ہوتی ہے کہ محسوس نہیں ہوتی اور بعض میں سوجن بہت زیادہ ہوتی ہے اور دور سے دیکھی جاسکتی ہے۔

اس تکلیف میں مریض کی عمومی صحت پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا اور مریض عام طور پر اس سے پریشان بھی نہیں ہوتا، تاوقتیکہ اس کا حجم بہت زیادہ نہ ہو جائے۔

اگر آپ ایک ٹارچ جلا کر سوجن کے ایک طرف لگائیں تو روشنی دوسری طرف نظر آئے گی اور اس ٹیسٹ سے یہ یقین کرنا ممکن ہو جاتا ہے کہ مریض کو ہائیڈروسیل ہے، کوئی رسولی وغیرہ نہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر ہائیڈروسیل چھوٹی ہے تو کسی علاج کی ضرورت نہیں۔

۲) اگر حجم بڑا ہے تو پانی کو نکالنا پڑتا ہے اور یہ کام ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔ گھریلو طور پر آپ کچھ نہیں کر سکتے۔

## نامردی (Impotence)

نامردی اس حالت کو کہتے ہیں جب بالغ اور بظاہر صحت مند مرد خاطر خواہ طریقے سے جنسی فرائض پورے نہ کر سکے اور عورت کی تسلی نہ کر سکے۔ اس حالت میں آلہ تناسل میں تناؤ کی کمی، یا تناؤ کا بالکل نہ ہونا، وقت سے پہلے فارغ ہو جانا وغیرہ شامل ہے۔

نامردی کے اکثر مریض کسی حقیقی بیماری کے بجائے، نفسیاتی پریشانیوں اور الجھنوں کے باعث اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔

بوڑھوں میں نامردی حقیقی ہوسکتی ہے جس جسم میں ہارمون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

## نفسیاتی نامردی:

یہ عام طور پر جوان مردوں کو ہوتی ہے اور اس کی بہت سی وجوہات میں سے چند

ایک درج ذیل ہیں۔

۱) مدمقابل کو پسند نہ کرنا اس سے نفرت کرنا۔
۲) جنس مخالف کا بدصورت ہونا۔
۳) جنس مخالف کے رعب میں آ جانا۔
۴) جنس مخالف کے حسن، تعلیم، خاندانی برتری، مالی حالات سے مرعوب ہو جانا۔
۵) جنس مخالف کے سماجی مرتبے سے کم ہونا۔

بعض طویل اور جسم کو کمزور کر دینے والی بیماریوں کے باعث بھی نامردی پیدا ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اشتہارات کے ذریعے پھیلائی جانے والی ادویات اور علاج سے ہر ممکن پرہیز کریں کیونکہ یہ انسان کی فطری کمزوری سے ناجائز فائدہ اٹھا کر الٹا نقصان پہنچاتے ہیں۔

۲) اگر نامردی اچانک ہوگئی ہے اور اس کی کوئی خاص سمجھ میں آنے والی وجہ موجود نہیں ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۳) اگر نامردی ایام جوانی میں ہی محسوس ہونا شروع ہوگئی ہے تو بہتر ہے کہ نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۴) اگر نامردی بڑھاپے میں ہوئی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ بڑھ رہی ہے تو اسے قدرتی بات سمجھ کر قبول کر لیں۔

## فوطوں کی سوزش (Orchitis)

فوطوں کی سوزش کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوسکتی ہیں۔

۱) چوٹ
۲) ٹی بی
۳) کن پیڑے اور اسی قسم کی وائرل بیماریاں
۴) جسم میں موجود کسی اور انفیکشن کے ذریعے

### علامات:

۱) فوطے سوج جاتے ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے۔

۲) درد عام طور پر خاصا شدید ہوتا ہے۔

۳) سوجن ایک طرف یا دونوں طرف ہو سکتی ہے۔

اگر دونوں طرف ہو تو مرد کی افزائش نسل کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے اور یہ نقصان اس صورت میں زیادہ پہنچ سکتا ہے اگر مریض اس تکلیف کا بروقت اور مناسب علاج نہ کرائے۔

۴) مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

۱) بستر میں لیٹ کر آرام کریں تاوقتیکہ تکلیف دور ہو جائے۔

۲) فوطوں کو سہارا دیں تاکہ جب آپ کھڑے ہوں تو وہ لٹک کر درد نہ کریں۔

۳) مناسب غذا لیں تاکہ قبض سے بچا جا سکے۔ خاصی مقدار میں پانی پئیں۔

۴) تمباکونوشی، چائے، کافی، گوشت، انڈوں اور مصالحے دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

۵) ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔

۶) صحت یابی کے بعد کے دنوں میں بھی احتیاط رکھیں کہ فوطوں کو چلتے پھرتے سہارا ملتا رہے تاکہ درد نہ ہو۔

### احتلام:

ایک جوان مرد کو ہفتے میں ایک دو بار یا اس سے کم یا زیادہ مرتبہ احتلام ہو جائے تو یہ کوئی بیماری نہیں ہے۔

غیر شادی شدہ مرد کو عام طور پر ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ احتلام ہو جاتا ہے۔ اسی طرح شادی شدہ مرد اگر تقریباً دو ہفتے تک جنسی عمل سے نہ گزرے تو اسے بھی ایک آدھ مرتبہ احتلام ہو سکتا ہے۔

یہ کوئی بیماری نہیں ہے اس لیے اس بابت پھیلائی جانے والی غلط فہمیوں پر توجہ نہ

دیں اور خواہ مخواہ فکر مندی اور علاج کے چکر میں نہ پڑیں۔

## جریان:

جریان کوئی بیماری نہیں بلکہ وہم ہے۔ جو ہمارے معاشرے میں تعلیم اور صحت کے بارے میں شعور کی کمی اور عطائیوں کی پھیلائی ہوئی غلط فہمیوں کی وجہ سے بیماری سمجھا جاتا ہے۔

اس مرض کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ مریض کو پیشاب سے پہلے یا بعد میں سفید قطرے آتے ہیں۔ مریض کی کمر میں درد ہوتا ہے اور اسے کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

یہ سفید قطرے پراسٹیٹ کی رطوبت ہوتی ہے جو بعض اوقات پیشاب کے اندر آ جاتی ہے۔

اس حالت میں علاج کی ضرورت نہیں اور اس بابت کسی وہم میں نہ پڑیں۔

## پراسٹیٹ کی سوجن (Prostatitis)

پراسٹیٹ غدود کی سوجن جسم میں موجود کسی انفیکشن کے خون کے ذریعے یہاں تک پہنچنے سے ہوسکتی ہے۔ لیکن عام طور پر یہ انفیکشن بیرونی راستے سے پیشاب کی نالی میں داخل ہو کر پراسٹیٹ غدود تک جا پہنچتی ہے۔

بعض اوقات یہ انفیکشن اتنی شدید ہوتی ہے کہ غدود میں پیپ جمع ہو جاتی ہے۔

## علامات:

☆ مریض کو بار بار پیشاب آتا ہے۔
☆ پیشاب کرتے وقت درد اور جلن ہوتی ہے۔
☆ مریض کو کمر میں درد ہوتا ہے اور بعض اوقات مقعد میں بھی درد ہوتا ہے۔
☆ پیشاب میں پیپ یا خون آنے لگتا ہے۔
☆ سردی کے ساتھ بخار چڑھ جاتا ہے۔
☆ مریض عمومی طور پر سخت بیمار لگنے لگتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات فوری اور شدید حملے کی صورت میں رونما ہوتی ہیں جبکہ دائمی

سوزش میں مریض کو بخار نہیں ہوتا اور نہ ہی اسے سردی لگتی ہے۔ اسی طرح پیشاب میں خون بھی نہیں آتا لیکن پیشاب سے پہلے یا بعد میں سفید قطرے آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ عموماً مریض کو متاثرہ جگہ پر بوجھ کا احساس ہوتا رہتا ہے۔

پراسٹیٹ کی دائمی سوزش کی ایک وجہ جنسی خواہش کی شدت بھی ہوتی ہے خاص طور پر اگر اسے پورا کرنے کا موقعہ نہ ملے۔ ایسی صورت میں انفیکشن موجود نہیں ہوتی۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) گر انفیکشن کی علامات ہوں تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ جدید اینٹی بایوٹک ادویات سے فوری طور پر تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

۲) مریض کو بستر میں آرام کرنا چاہیئے۔

۳) شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

۴) تیز مصالحے دار چیزیں اور مرچوں کا استعمال بند کر دیں۔ خوراک میں پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

۵) پانی زیادہ مقدار میں پیئیں۔

۶) ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

## پراسٹیٹ غدود کا بڑھ جانا (Prostate Enlargement)

پراسٹیٹ غدود کا بڑھ جانا بڑھاپے کی تکلیف ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ یہ غدود اپنے سائز میں بڑا ہو جاتا ہے۔

یہ غدود مثانے کے نچلے حصے اور پیشاب کی نالی کے اوپر والے حصے کی جگہ پر ہوتا ہے۔

غدود بڑھ جائے تو مثانے اور پیشاب کی نالی کے اس حصے پر دباؤ آ جاتا ہے اور پیشاب کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہیں آتا اور اس کی کچھ مقدار مثانے میں ہی رہ جاتی ہے۔

### علامات:

۱) پہلی علامت یہ ہوتی ہے کہ مریض کو رات کے وقت بار بار پیشاب کے لیے اٹھنا

پڑتا ہے۔

۲) پیشاب کی دھار کمزور ہو جاتی ہے اور پیشاب میں آنے میں دیر لگتی ہے۔

۳) مریض خاصی دیر میں پیشاب کرتا ہے اور آخر میں پیشاب دھار کی بجائے قطروں کی صورت میں نکلتا ہے۔

۴) مثانہ پھول جائے تو خاصہ تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن جب ٹیوب ڈال کر مثانے کو خالی کرنا پڑتا ہے تو مثانے میں انفیکشن ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

بنیادی طور پر اس مرض کا علاج آپریشن ہے۔ غدود کو نکالنے کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ سرجن ہی اس بات کا فیصلہ کرسکتا ہے کہ کب اور کس طرح آپریشن کیا جانا ضروری ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) جب غدود بڑھنے کی علامات شروع ہو جائیں تو غذا میں سے مصالحے اور مرچیں وغیرہ نکال دینی چاہئیں۔ تاکہ ان کے باعث تکلیف میں اضافہ نہ ہو۔

۲) اگر غدود بڑھ چکا ہے تو ڈاکٹری معائنہ ضرور کرانا چاہئے۔

۳) اگر پیشاب مکمل طور پر رک جائے تو مثانہ بذریعہ ربڑ ٹیوب خالی کیا جاتا ہے اور اس صورت میں تقریباً لازمی طور پر آپریشن کروانا پڑتا ہے۔

یہ تکلیف ۵۵ سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس عمر سے پہلے بھی غدود بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

## جنسی بیماریاں

### آتشک (Syphillis)

یہ بیماری چھوت کی بیماری ہے اور ناجائز جنسی تعلقات کے سبب لاحق ہوتی ہے۔
یہ بیماری ایک مخصوص جرثومے ٹریبونیما پیلی ڈم (Treponema Pallidum) کے ذریعے لاحق ہوتی ہے۔
یہ جراثیم جسم کے اندر زخم کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔ اسی طرح جنسی ملاپ کے

ذریعے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض ماں سے بچے تک پہنچ جاتا ہے۔

آتشک کے مریض افراد کا آپریشن کرتے ہوئے اگر ڈاکٹر کے ہاتھ یا جسم کے کسی حصے پر زخم آ جائے تو یہ مرض ڈاکٹر کو منتقل ہو سکتا ہے۔

آتشک کے مریض مرد یا عورت کا بوسہ لینے سے یہ بیماری زیادہ آسانی سے منتقل ہو جاتی ہے۔ اسی طرح مریض کے برتن استعمال کرنے سے بھی بیماری کے منتقل ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے اگرچہ یہ خطرہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔

## مراحل:

۱) اس مرض کی پہلی علامت ایک زخم کا نمودار ہوتا ہے جسے شینکر Chancre کہا جاتا ہے۔ اس زخم میں درد نہیں ہوتا اور زخم کے کنارے بڑے واضح ہوتے ہیں۔ اس میں سے پتلی رطوبت خارج ہوتی ہے جس میں خون کی معمولی مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ زخم عام طور پر صاف نظر آ جاتا ہے لیکن بعض اوقات جلد کے نیچے بھی چھپ جاتا ہے اور مریض اس کی موجودگی سے لاعلم ہی رہتا ہے۔

یہ زخم بیماری سے مریض کے رابطے کے ۱۰ دن سے تین سے چار ہفتے بعد تک ظاہر ہو جاتا ہے اور چند دن یا چند ہفتے رہتا ہے اور اس کے بعد معدوم ہو جاتا ہے۔

زخم غائب ہو جاتا ہے لیکن نشان چھوڑتا ہے۔ مریض اکثر اسے بھول جاتا ہے۔

زخم جنسی عضو پر نمودار ہوتا ہے لیکن ہونٹ یا منہ کے اندر بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔

۲) عورتوں کو زخم کی موجودگی کا علم نہیں ہوتا کیونکہ عام طور پر یہ زخم عورتوں کی جائے مخصوصہ کے اندرونی حصے پر ظاہر ہوتا ہے جہاں نہ انہیں اس کی موجودگی محسوس ہوتی ہے اور نہ ہی زخم نظر آتا ہے۔ اس لیے عصمت فروش عورتوں میں اس بیماری کا پتہ نہیں چلتا اور تماش بین مردوں کو یہ بیماری آسانی سے لگ جاتی ہے۔

۳) زخم کے نمودار ہونے کے چند ہفتے سے چند مہینے بعد جسم پر دانے نکل آتے ہیں۔ دانے محدود تعداد میں بھی نکلتے ہیں اور بعض مریضوں کا پورا جسم ان سے بھر جاتا ہے۔ اس مرحلے پر جراثیم پورے جسم میں پھیل چکے ہوتے ہیں۔

۴) مریض کو سردی لگ کر بخار چڑھ جاتا ہے۔

۵) اس کے جسم میں گلٹیاں بن جاتی ہیں۔
۶) مریض میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔
۷) جوڑوں اور ہڈیوں میں درد ہوتا ہے۔

یہ مرحلہ کئی ہفتوں بلکہ کئی مہینوں تک چلتا رہتا ہے اور اسی دوران سب سے زیادہ بیماری پھیلانے والے زخم نمودار ہوتے ہیں جنہیں Mucous Patch کہا جاتا ہے اور یہ زخم منہ کے اندر اور دیگر جگہوں پر ظاہر ہوتے ہیں۔

یہ بیماری اس مرحلے پر بہت جلد دوسروں کو لگ جاتی ہے۔

## تیسرا مرحلہ:

آتشک کا تیسرا مرحلہ ۳ سے ۲۰ برس بعد ظاہر ہوتا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں میں رسولی نما سوجن نمودار ہوتی ہیں جنہیں Gumma کہا جاتا ہے۔ ان سوجن زدہ رسولیوں کی اوپر کی جلد گل کر علیحدہ ہو جاتی ہے اور ان پر زخم بن جاتے ہیں۔

یہ رسولیاں پھیپھڑوں اور جسم کے دیگر حصوں میں نمودار ہوتی ہیں۔ اسی طرح یہ رسولیاں ہڈیوں میں بن جاتی ہیں اور انہیں کمزور کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے ہڈیاں جلد ٹوٹ جاتی ہیں۔

اسی طرح جلد پر بڑے بڑے زخم بن جاتے ہیں جو آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتے۔

## علامات:

اس مرض کی علامات کی بدترین صورت مرض کے پرانے ہو جانے کے بعد سامنے آتی ہے۔ ایک آدمی عین شباب میں اچانک پیٹ میں شدید درد محسوس کرتا ہے جس کی اسے سمجھ نہیں آتی۔ درد کے ان دوروں کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے اور اسے لگتا ہے جیسے کسی نے اس کے پیٹ میں شکنجہ کس رکھا ہے۔ شدید درد اس کے جسم اور ٹانگوں میں جاتا محسوس ہوتا ہے۔

جلد ہی اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اندھیرے میں ٹھیک چل نہیں سکتا اور اس کی ٹانگوں پر اس کا قابو کم ہو جاتا ہے۔

اسے پیشاب اور پاخانے پر قابو نہیں رہتا۔
جلد ہی وہ ایک معذور کی سی زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔
اس کا اعصابی نظام متاثر ہو جاتا ہے لیکن آتشک جلدی موت کا سبب نہیں بنتی۔
اس لیے مریض آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے۔
آتشک کے دیرپا اثرات میں مندرجہ ذیل تکالیف شامل ہیں۔
۱) اعصابی کمزوری
۲) مرگی
۳) پاگل پن
۴) فالج کا حملہ
۵) جزوی یا مکمل اندھا پن
آتشک دل پر بھی حملہ آور ہو سکتی ہے ایسی صورت میں دل سے نکلنے والی بڑی رگ یعنی Aorta متاثر ہوتی ہے اور اس میں موجود والو بے کار ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے دل خون کا دباؤ برداشت نہیں کر پاتا اور اس کا سائز بڑھ جاتا ہے اور دل اپنا کام کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔

## بچوں میں آتشک کے اثرات:

نوزائدہ بچوں میں آتشک مندرجہ ذیل اثرات چھوڑتی ہے۔
۱) آتشک کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے جلدی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔
۲) آتشک سے متاثرہ بچے کے ہونٹوں کے کناروں پر زخم ہوتے ہیں۔
۳) بچے کی ناک سے رطوبت آتی ہے۔
۴) چہرے پر بھورے رنگ کی خراشیں موجود ہوتی ہیں۔
۵) بچے کے چہرے اور ٹانگوں پر چھالے نکل آتے ہیں۔
۶) بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما سست ہوتی ہے۔
۷) بچہ بے چین رہتا ہے اور اس کی نیند بھی کم ہوتی ہے۔
۸) اس کی ہڈیاں غیر معمولی اور بیمار انداز سے بڑھتی ہیں اور ایکسرے پر خاص

تصویر دکھاتی ہیں۔

۹) بچے کے مستقل دانتوں میں خلا پڑ جاتا ہے۔

۱۰) آنکھیں اور کان متاثر ہوتے ہیں اور بچے کی سماعت اور بصارت دونوں متاثر ہو جاتی ہیں۔

۱۱) بچہ ذہنی طور پر ابنارمل ہوتا ہے اسے مرگی کے دورے بھی پڑ سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا خوفناک علامات اس امر کی نشاندہی کرتی ہیں کہ اس بیماری کو بروقت شناخت کرنا اور اس کا بروقت اور مناسب علاج بہت ضروری ہے اور یہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ اس مرض کا تسلی بخش علاج موجود ہے۔

اکثر لوگ جنہیں آتشک کی تکلیف ہوتی ہے، انہیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ غیر محتاط جنسی عمل سے گزرے ہیں لیکن انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں یہ بیماری لگ چکی ہے۔

آتشک میں بننے والا زخم یا پھنسی بغیر درد کے ظاہر ہوتا ہے اور بعض اوقات ایسی جگہ پر بنتا ہے جہاں ضروری نہیں کہ مریض دیکھ بھی سکے۔ اس لیے امکان موجود رہتا ہے کہ یہ زخم ظاہر ہو کر غائب بھی ہو جائے اور مریض کو پتہ بھی نہ چلے۔ اسی طرح دوسرے مرحلے کی بیماری کی علامات اتنی معمولی اور خفیف نوعیت کی ہو سکتی ہیں کہ تب بھی مریض بعض اوقات انہیں اہمیت نہیں دیتا۔

تیسرے اور دوسرے مرحلے کے درمیان کا وقفہ کافی لمبا ہوتا ہے۔ اس دوران صرف خون کے ٹیسٹ کے ذریعے ہی بیماری کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس لیے ہم یہ تجویز کریں گے کہ ایسے تمام افراد جو جنسی معاملات میں غیر محتاط رہے ہوں، اس بیماری کا ایک ٹیسٹ ضرور کرا لیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) شک پڑنے پر اپنا تفصیلی معائنہ کرائیں۔

۲) تشخیص ہو جانے تک جنسی عمل سے پرہیز کریں۔

۳) یاد رکھیں اس بیماری کا گھر پر علاج نہیں ہو سکتا اور نہ ہی عطائی یا حکیم اس کا تسلی بخش علاج کر سکتے ہیں۔

۴) اس بیماری کا علاج ڈاکٹر اور ترجیحاً ماہر امراض مخصوصہ ہی مناسب طور پر کر سکتا ہے۔

## شینکرائڈ (Chancroid)

یہ بیماری غیر صحت مند جنسی اختلاط سے پیدا ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں پوشیدہ اعضاء پر پھنسی نکل آتی ہے اور یہ پھنسی جنسی عمل کے دس دن بعد تک نکل آتی ہے۔ پھنسی میں تیزی سے پیپ پڑتی ہے اور پھٹ جاتی ہے۔ اس طرح ایک رستا ہوا زخم بن جاتا ہے جس میں درد محسوس ہوتا ہے۔ زخم کے آس پاس کی جگہ پر سرخی اور سوجن ہو جاتی ہے۔

متاثرہ جگہ کے پاس گلٹیاں پھول جاتی ہیں۔ یہ گلٹیاں متاثرہ طرف کی ران کے اوپر والے حصے میں نمودار ہوتی ہیں۔ ان میں درد محسوس ہوتا ہے اور ان میں اکثر اوقات پیپ بھی پڑ جاتی ہے۔

اگر بروقت علاج نہ کرایا جائے تو زخم مزید خراب اور بڑھ جاتے ہیں۔

چونکہ آتشک کا زخم اس زخم سے مماثلت رکھتا ہے اس لیے ایسا زخم نمودار ہو جائے تو کسی ماہر ڈاکٹر کی رائے ضرور حاصل کرنی چاہئے اور ضروری ٹیسٹ کروا لینے چاہئیں۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر زخم ظاہر ہو جائے تو فوراً کسی ڈاکٹر ترجیحاً ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔
۲) شراب نوشی اور غیر ضروری ورزش سے گریز کریں۔
۳) نیم گرم پانی اور صابن سے زخم کو دن میں دو مرتبہ صاف کریں۔
۴) ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

## سوزاک (Gonorrhea)

سوزاک گونو کاکس جرثومے کے حملے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ جرثومہ انسان کی Mucus Membrance پر زیادہ شدت سے حملہ آور ہوتا ہے اور خصوصی طور پر آنکھوں اور پوشیدہ اعضاء پر زیادہ اثرات مرتب کرتا ہے۔

### علامات:

مردوں میں سوزاک کی مندرجہ ذیل علامات پائی جاتی ہیں۔

۱) مریض کے پیشاب کی نالیوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ درد ہوتا ہے اور نالی میں سخت جلن محسوس ہوتی ہے۔

۲) مریض کے پیشاب کی نالی سے ہلکے پیلے رنگ کی گاڑھی رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔

۳) چونکہ مرد کے پیشاب کی نالی عورت کی نسبت خاصی لمبی ہوتی ہے اس لیے یہ بیماری مردوں میں زیادہ تکلیف کا باعث بنتی ہے۔

۴) انفیکشن پیشاب کی نالی کے بیرونی سوراخ سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ اندر کی طرف سفر کرتی ہوئی پوری نالی اور مثانے کو متاثر کر دیتی ہے اور آہستہ آہستہ اس جگہ کے تمام تر چھوٹے چھوٹے اعضاء یعنی اپی ڈیڈی مس اور خصیے بھی بیماری کی لپیٹ میں آ جاتے ہیں۔

۵) شدید اور فوری علامات ختم ہو جانے کے بعد مریضوں میں پیشاب کی نالی تنگ ہو جاتی ہے یا اس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے مریض کے لیے پیشاب میں رکاوٹ آنی شروع ہو جاتی ہے۔

رکاوٹ بعض اوقات مکمل رکاوٹ بن جاتی ہے جس کی وجہ سے پیشاب آنا بالکل بند ہو جاتا ہے اور مریض کا مثانہ پھول جاتا ہے۔

پیشاب کی نالی میں یہ تنگی غیر محدود مدت تک رہ سکتی ہے اور اسے سرجری کے ذریعے ہی ختم کیا جا سکتا ہے۔

اسی طرح ڈکٹس ڈیفرنس (وہ نالی جس کے ذریعے منی باہر نکلتی ہے) میں بھی تنگی یا رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں متاثرہ آدمی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت یعنی عورت کو حاملہ کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔

## عورتوں میں:

سوزاک عورتوں میں نسبتاً بہت کم پایا جاتا ہے اور اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ عورتیں، مردوں کی نسبت غیر محتاط جنسی عمل میں کم شریک ہوتی ہیں اور اکثر عورتیں جنہیں سوزاک ہو جاتا ہے یہ بیماری اپنے خاوندوں سے حاصل کرتی ہیں۔

عورتوں کے اعضائے مخصوصہ چونکہ جسم کے اندر ہوتے ہیں اس لیے اس میں اس بیماری کی علامات اتنی واضح نہیں ہوتیں۔ پھر وہ اپنے خاوند پر سوزاک کا مریض ہونے کا شک نہیں کرتی اور اپنی بیماری کو اس وقت تک نہیں جان سکتی جب تک کہ لیکوریا اور شدید درد ظاہر نہ ہو جائے۔ اس وقت تک بیماری مکمل طور پر اپنے پنجے گاڑ چکی ہوتی ہے۔

## علامات:

۱) پیشاب کے دوران عورتوں کو درد اور جلن محسوس ہوتی ہے۔
۲) پیشاب کی نالی سے گاڑھی رطوبت نکلنے لگتی ہے۔
۳) مریضہ کے پیشاب کی جگہ سے خاصی مقدار میں پیپ نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔
۴) مریضہ کو درد اور بخار شروع ہو جاتا ہے۔
۵) اسے کمر اور پیٹ کے نچلے حصے میں دونوں طرف یا ایک طرف درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ عورتوں میں یہ یقین کرنا مشکل ہوتا ہے کہ ان میں سوزاک کی بیماری موجود ہے کہ نہیں۔

بیماری بچے دانی تک پہنچ سکتی ہے اور اس ذریعے سے پیٹ میں بھی داخل ہو سکتی ہے اور سارے پیٹ میں بیماری پھیل سکتی ہے۔ پیٹ میں بیماری پھیلنے سے مریضہ کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ اگر مریضہ کی موت واقع نہ ہو تو عمر بھر کے لیے بانجھ ہو سکتی ہے۔

۶) عورتوں کے پوشیدہ حصوں کے پاس کی گلٹیاں بھی پھول جاتی ہیں۔

ایسے مریضوں میں سرجری کے ذریعے بیماری کو ختم کیا جا سکتا ہے۔

## نوزائیدہ بچوں میں:

نوزائیدہ بچوں میں سوزاک کا خطرناک اثر ظاہر ہوتا ہے اگرچہ یہ اثر کبھی کبھار ہی ظاہر ہوتا ہے۔ اسے Opthalmia Neonatorum کہتے ہیں۔

اگر ماں کو سوزاک ہو تو دوران پیدائش سوزاک کے جراثیم بچے کی آنکھوں میں چلے جاتے ہیں،۔ جس سے بچے کی آنکھیں سوج جاتی ہیں اور ان میں سرخی آ جاتی ہے۔ اگر اس تکلیف کا فوری اور بروقت علاج نہ کیا جائے تو بچہ بینائی سے محروم ہو سکتا ہے۔

یہ اتنی خطرناک بیماری ہے کہ کئی ممالک میں اس بابت ڈاکٹر کی عدم توجہی ایک خطرناک جرم تصور کی جاتی ہے اور اسے قابل سزا قرار دیا جاتا ہے۔

پیدائش کے چند روز بعد بچے کی آنکھوں سے بے تحاشہ پیپ نما پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات یہ تکلیف نسبتاً بڑے بچوں یا بالغ افراد میں بھی ظاہر ہوتی ہے۔ مردوں میں متاثرہ حصوں کو پیشاب کے دوران ہاتھ لگانے اور بعد میں ہاتھ اچھی طرح صاف نہ کرنے سے انفیکشن آنکھوں تک پہنچ جاتی ہے کیونکہ یہی ہاتھ آنکھوں کو بھی لگائے جاتے ہیں۔ اسی طرح مریض کے استعمال کی چیزیں (تولیہ وغیرہ) گھر کے دوسرے افراد استعمال کریں تو ان کی آنکھیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔

شروع میں سوزاک متاثرہ جگہ یا اعضاء تک محدود رہنے کے بعد پورے جسم میں بھی خون کے ذریعے پھیل جاتا ہے۔

خون کے ذریعے یہ بیماری جوڑوں میں پہنچ جاتی ہے اور جوڑوں کی سوجن کا باعث بنتی ہے۔ جوڑوں کی تکلیف مردوں میں زیادہ ہوتی ہے اور عام طور پر گھٹنے، کہنی، ٹخنے اور کولہے کے جوڑ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جوڑ سوج جاتے ہیں اور ان میں سرخی آ جاتی ہے۔ سخت درد ہوتا ہے۔ ٹھیک ہونے کے باوجود جوڑ اکڑ جاتے ہیں اور کام نہیں کرتے۔ انہیں نارمل حالت میں لانے کے لیے سخت تکلیف دہ ڈاکٹری علاج سے گزرنا پڑتا ہے۔

اسی طرح خون کے ذریعے بیماری آنکھوں تک پہنچ سکتی ہے اور ان کی سوزش کا سبب بنتی ہے۔ یہ بیماری دل کو بھی متاثر کرتی ہے۔

ابتدا میں اگر سوزاک کی تشخیص ہو جائے تو اس کا بہ آسانی علاج کیا جا سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) مرض کی علامات ظاہر ہوتے ہی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔ کسی بھی قسم کی کوتاہی، یا عطائیوں سے یا خود علاج کی کوشش ناقابل تلافی نقصان کر سکتی ہے۔

۲) پینسلین اور سلفا گروپ کی ادویات نے سوزاک کے علاج میں انقلاب برپا کر دیا

ہے۔ ان کا استعمال چند دنوں میں تکلیف کو دور کر دیتا ہے لیکن اس کے لیے ماہر ڈاکٹر کی نگرانی بہت ضروری ہے۔

۳) سوزاک کے ہر مریض کو یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ ممکن ہے اسے ساتھ ساتھ آتشک کا مرض بھی لاحق ہو۔ اس لیے اس کے ٹیسٹ بھی کروا لینے چاہئیں۔

## گرینولوما وینیریم (Granuloma Venereum)

یہ بیماری بھی جنسی اختلاط کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس میں ذمہ دار جراثیم کو ڈونوان باڈیز Donovan Bodies کہا جاتا ہے۔

### علامات:

۱) اعضائے مخصوص پر پھنسی یا چھالا نکلتا ہے۔

۲) یہ چھالا پھٹ کر زخم بن جاتا ہے اور یہ زخم پھیلنے لگتا ہے۔

۳) شدید تکلیف والے مریضوں میں یہ زخم متاثرہ جگہ کو کھینچ دیتا ہے اور وہاں گرہیں پڑ جاتی ہیں۔ نارمل حصہ تباہی کی زد میں آ جاتا ہے۔

۴) جسم کے صحت مند حصے کی جلد اور جلد کے نیچے کے خلیے تباہ ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ مخصوص اعضاء کو متاثر کرنے کے بعد یہ زخم پھیل کر رانوں تک جا پہنچتے ہیں۔

عام طور پر مناسب علاج سے یہ بیماری ختم ہو جاتی ہے لیکن ایک آدھ مریض ایسا بھی ہوتا ہے جو باوجود علاج کے موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

اگر اس بیماری کا شک پڑ گیا ہے تو دیر نہ لگائیں اور کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں گھر میں کسی قسم کا علاج نہ کریں۔ جدید اینٹی بایوٹک ادویات اکثر مریضوں کو مکمل طور پر شفایاب کر دیتی ہیں۔

# عورتوں کی بیماریاں

عورتوں کے اعضائے مخصوصہ میں چھاتیاں، اووری (انڈے دانی) رحم یا بچہ دانی، اوی ڈکٹ، اندام نہانی شامل ہیں۔ ان تمام تر اعضاء کا کام بچہ پیدا کرنا اور نوزائیدہ بچے کو خوراک یعنی دودھ فراہم کرنا ہے۔

## چھاتی کی بیماریاں

### چھاتیوں کی سوزش (Acute Mastitis)

چھاتی کی سب سے عام تکلیف چھاتی کی سوزش ہے۔ یہ تکلیف تقریباً ہمیشہ ان عورتوں میں ہوتی ہے جو بچوں کو دودھ پلانے کا آغاز کرتی ہیں۔ نپل پر چھوٹی چھوٹی خراشیں یا دراڑیں پڑ جاتی ہیں اور ان کے ذریعے جراثیم چھاتی میں داخل ہو کر سوزش پیدا کر دیتے ہیں۔

بعض اوقات انفیکشن نپل اور اس کے اردگرد کی جلد کو متاثر کرتی ہیں۔ ایسی صورت میں متاثرہ جگہ کی اچھی طرح سے صفائی کر دی جائے تو سوزش پر قابو پایا جا سکتا۔ صفائی کے لیے پانی میں بورک ایسڈ کی تھوڑی مقدار ڈال کر متاثرہ جگہ کو دھو دیں۔ یہ خیال رہے کہ بچے کو دودھ پلاتے وقت نپل کو ٹھنڈے ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

چھاتی کی سوزش بعض اوقات اتنی محدود اور معمولی نہیں ہوتی۔ وہ چھاتی کے گہرے حصوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ ایسی صورت میں مندرجہ بالا سادہ علاج ناکافی ثابت ہوتا ہے۔ سوزش عام طور پر ایک چھاتی تک محدود ہوتی ہے۔

علامات:

۱) چھاتی میں درد محسوس ہوتا ہے۔ ہاتھ لگانے سے یہ درد شدید ہو جاتا ہے۔
۲) چھاتی میں سوجن ہو جاتی ہے۔
۳) مریضہ کو سردی کے ساتھ بخار چڑھ جاتا ہے۔ بخار کی شدت انفیکشن کی شدت کے مطابق ہوتی ہے۔
۴) جسم اور سر میں درد ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) چھاتی میں سوزش کی ابتدائی علامات ظاہر ہو جائیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ بروقت دوائی کے استعمال سے چھاتی میں پھوڑا بننے سے روکا جا سکتا ہے۔
۲) بچے کو دودھ پلانا وقتی طور پر بند کر دیں تا کہ چھاتی کو آرام ملے۔
۳) بستر میں آرام کریں۔
۴) بریزئیر ڈھیلا نہیں ہونا چاہئے بلکہ اسے سائز کے مطابق کسا ہوا ہونا چاہئے لیکن اسے زیادہ کسا ہوا بھی نہیں ہونا چاہئے۔
۵) نرم غذا اور زیادہ پانی استعمال کریں۔
۶) ایک تولیہ چھاتی پر رکھ کر اسے ڈھانپ رکھیں اور تولیے پر برف رکھ دیں یعنی برف کی ٹکور کریں۔
۷) اگر چھاتیاں دودھ سے بھری ہوئی نہ ہوں تو انہیں نچوڑنے کی کوشش نہ کریں۔
۸) اگر پیپ بن گئی ہے تو اس کا علاج ڈاکٹر ہی کر سکے گا۔

## چھاتی کا سرطان:

اس موضوع پر ہم علیحدہ باب میں بات کر چکے ہیں۔

## چھاتی کی دائمی سوزش/ گلٹی:

بڑھاپے ے قریب یا اس سے پہلے بھی بعض اوقات چھاتی میں گلٹی سی نکل آتی ہے۔ اس گلٹی میں درد ہوتا ہے۔ یہ گلٹی ایک یا دونوں چھاتیوں میں ہو سکتی ہے۔

عام طور پر یہ چھاتی کی دائمی سوزش ہوتی ہے لیکن چھاتی میں کسی بھی قسم کی گلٹی کے بارے میں یہ تعین کرنا لازمی ہو جاتا ہے کہ کہیں یہ گلٹی سرطان کی تو نہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اولین فرصت میں ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں۔

سرطان کے بارے میں حتمی رائے اسی وقت دی جا سکتی ہے جب گلٹی کو نکالا جائے اور اس کا لیبارٹری میں معائنہ کرایا جائے۔

۲) اگر یہ گلٹی سرطان کی ہے تو جتنی جلد ممکن ہو آپریشن کرا لیں کیونکہ چھاتی کا سرطان بہت تیزی سے پھیلتا ہے۔

## لیکوریا یا سیلان الرحم (Leukorrhea)

لیکوریا یا سفید پانی کا آنا بذات خود بیماری نہیں بلکہ عورت کے اندرونی اعضاء میں سے کسی ایک کی بیماری کی علامت ہے۔

اس تکلیف میں عورت کو شرمگاہ کے ذریعے سفید رنگ کا پانی آتا ہے اور اس پانی میں پیپ کی آمیزش ہوتی ہے یہ ایک تنگ کرنے والی تکلیف ہے۔

لیکوریا کی متعدد وجوہات درج ذیل ہیں:

۱) اندرونی ورم

۲) سوزاک

۳) خون کی کمی

۴) پرانی دائمی بیماریاں مثلاً تپ دق

۵) اندام نہانی کی انفیکشن

۶) رحم کے منہ پر سوزش یا زخم

۷) رحم کے منہ پر سرطان

۸) مخصوص جراثیم ٹرائی کوموناس یا کین ڈیڈا انفیکشن

اکثر اوقات اس بیماری کی وجہ ٹرائی کوموناس جراثیم کا حملہ ہوتا ہے اس تکلیف میں

متاثرہ جگہ پر خارش ہوتی ہے خارش سے سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔

نئی شادی شدہ عورتوں میں کثرت جماع کے باعث جراثیم سرایت کر جاتے ہیں اور یہ تکلیف ظاہر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بوڑھی عورتوں میں اس تکلیف کی اصل وجہ سرطان ہو سکتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

یہ تکلیف آسانی سے دور نہیں ہوتی اس لیے یہ ضروری ہے کہ سفید پانی آنے کی اصل وجہ کا تعین کر کے اسے ختم کیا جائے۔ یہ کام ایک ماہر ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔

## ماہواری کا درد:

ماہواری کا درد عام طور پر نوجوان کنواری لڑکیوں کو ہوتا ہے اس کی وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

۱) رحم کی ناپختہ حالت۔

۲) سروکس کی نالی تنگ ہونا ہے۔

۳) نفسیاتی دباؤ

۴) ہارمون کی کمی یا زیادتی۔

عام طور پر یہ تکلیف ایک دو روز رہتی ہے یعنی ماہواری کی ابتدا میں۔ بعد میں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے اور شادی کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔

شادی شدہ عورتوں میں ماہواری کا درد عام طور پر اندرونی سوزش کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر بچہ دانی میں رسولی ہو، خاص طور پر Fibroid تو ماہواری کے دوران درد ہوتا ہے۔

ماہواری کے درد کی ایک وجہ پیدائشی بھی ہوتی ہے۔ اس حالت میں درد کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ہوتی۔

درد کی کمی کے لیے قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہے تو اس کا علاج کرائیں۔

درد کی وجوہات میں ٹھنڈا موسم، اعصابی دباؤ اور دیر تک کام اور زیادہ کام بھی

شامل ہیں۔

درد کم کرنے کے لیے گرم ٹکور بہت مفید ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) موقع تاریخ سے دو دن پہلے سے کام کی زیادتی سے گریز کرنا شروع کر دیں اور جب موقع ملے آرام کریں۔

۲) ماہواری شروع ہو جائے تو پیٹ اور پیروں پر گرم پانی سے ٹکور کریں۔

۳) اگر مندرجہ بالا احتیاطی تدابیر سے درد میں افاقہ نہیں ہوتا تو ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ تکلیف کی اصل وجہ معلوم ہو سکے اور اس کا علاج کیا جا سکے۔

## رحم سے زیادہ خون آنا

رحم سے خون کی زیادہ مقدار کا اخراج عام طور پر ماہواری سے متعلق ہی ہوتا ہے لیکن ماہواری کے علاوہ رحم سے خون نکلنے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں۔

۱) رحم کی رسولیاں یعنی فائبرائڈ (Fibroid)

۲) رحم میں غدود بن جانا Polyps

۳) رحم کا سرطان۔

۴) رحم کی اندرونی دیوار کا پھول جانا

۵) اووری کی رسولیاں۔

۶) بچے کی پیدائش کے بعد آنول کے ایک حصے کا رحم میں رہ جانا۔

۷) عمومی جسمانی کمزوری۔

۸) ہارمون کا عدم توازن۔

۹) دل، پھیپھڑوں اور جگر کی بیماری کے باعث دوران خون میں خلل۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) عام صحت کو بہتر بنائیں جس کے لیے ہلکی پھلکی ورزش، کافی آرام اور زود ہضم اور اچھی خوراک ضروری ہے۔

۲) بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں صحت پر خصوصی توجہ دیں۔
۳) خون کی زیادتی کی اصل وجہ کا تعین ضروری ہے تاکہ مناسب علاج ہو سکے۔ اس کے لیے ڈاکٹری معائنہ ضروری ہے۔

## ماہواری کا بند ہو جانا یا ماہواری کا نہ آنا

بڑھاپے اور جوانی کے درمیانی وقفے میں ماہواری بعض اوقات بند ہو جاتی ہے اور ایک یا زیادہ ماہ کے لیے نہیں آتی۔ ماہواری جب حمل کی وجہ سے بند ہوتی ہے یا دودھ پلانے کے عرصے میں نہیں آتی تو وہ ایک نارمل فطری بات ہے۔ اسے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ماہواری رحم سے خون آنے کو کہتے ہیں لیکن ماہواری بند ہونے کا یہ لازمی مطلب نہیں کہ مریضہ کو رحم کی بیماری ہے۔ اکثر اوقات بیماری جسم کے کسی اور حصے میں ہوتی ہے اور اس کے اثرات کی وجہ سے ماہواری بند ہو جاتی ہے۔

ماہواری کا بند ہونا ایک علامت ہے، بیماری نہیں۔

نوجوان لڑکیوں میں اکثر ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے اور جب ۱۵ برس کی عمر کی یا اس سے زیادہ عمر کی لڑکیوں میں ماہواری بند ہو جائے تو اس کی وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

۱) کام کی زیادتی
۲) پڑھائی کا دباؤ
۳) کوئی متعدی بیماری
۴) دل کا کوئی مرض
۵) اعصابی اور ذہنی تناؤ

بعض عورتیں موٹی ہو جائیں تو ان کی ماہواری کم ہو جاتی ہے اور بعض اوقات بند ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مریضہ کا حاملہ ہونا، ناممکن نہیں ہوتا اگرچہ اس کے امکانات کم ضرور ہو جاتے ہیں۔ ماہواری کے بند ہونے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ خون نکلنے کے راستے میں کہیں رکاوٹ ہے یا زنانہ اعضائے مخصوصہ کے کسی حصے میں کوئی خرابی ہے۔ بعض اوقات رحم کی افزائش نہیں ہو پاتی۔ یہ بچوں کی عمر کے مطابق ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر اعضاء

کی خرابی سرجری کے ذریعے دور کرنے کے بعد ماہواری آنا شروع ہوسکتی ہے۔

بہرحال جو بھی وجہ ہو، پہلے اسے دریافت کرنا ضروری ہے تاکہ اس کا علاج کیا جاسکے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) مریضہ کی عادات و اطوار اور روز مرہ معاملات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ممکن ہے اس طرح تکلیف کی وجہ سمجھ میں آ جائے۔

۲) اگر مریضہ کی عمومی صحت خراب ہو رہی ہو تو اس پر توجہ دیں۔مناسب خوراک، ورزش اور مناسب دورانیے کی نیند سے اسے فائدہ ہوسکتا ہے۔

## بڑھاپے میں ماہواری بند ہونا(Menopause)

بڑھاپے میں ماہواری کا بند ہو جانا ایک قدرتی عمل ہے۔اسے کسی طرح بیماری نہیں کہا جاسکتا لیکن اکثر اوقات اس قدرتی عمل کے نتیجے میں ایسے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں کہ اسے عورتوں کے امراض مخصوصہ میں شامل کیا جانے لگا ہے۔

اووری یا انڈے دانی ماہواری کی ذمہ داری ہوتی ہے اور ماہواری ختم ہو جاتی ہے جب انڈے دانی کا کام ختم ہو جاتا ہے۔

ماہواری مہینے میں ایک مرتبہ آتی ہے سوائے حمل کے دوران۔درمیان میں اس عمل میں بے قاعدگی بھی آ جاتی ہے۔

ماہواری تقریباً ۴۸ کی عمر میں بند ہوتی ہے۔لیکن اس سے پہلے یا بعد میں بھی یہ وقوعہ ہوسکتا ہے۔یہ وہ عمر ہوتی ہے جب عورت کے مخصوص اعضاء سکڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور ان میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہوتی چلی جاتی ہے۔

### علامات:

جب یہ وقت آتا ہے تو بعض عورتوں کو شدید گرمی محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

ان کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

بعض عورتوں کی عمومی صحت کمزور ہو جاتی ہے، ان کا وزن گر جاتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے۔

بعض کو متلی، قے اور دل کی تکلیف ہوسکتی ہے۔

نفسیاتی عوارض بھی سامنے آسکتے ہیں۔

انہیں سر درد، معدے کی خرابیاں، دل گھٹنا، قبض، اسہال، چھاتیوں میں درد وغیرہ کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔

ماہواری بند کرنے کے عمل کا دورانیہ بھی مختلف عورتوں میں مختلف ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کی ماہواری اچانک بند ہو جاتی ہے اور انہیں کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ ماہواری بند ہونے سے پہلے اس عمل میں بے ترتیبی آ جاتی ہے اور بے قاعدگی سے ماہواری آتی رہتی ہے۔ یہ سلسلہ چند ماہ سے دو سال تک چل سکتا ہے۔

بعض عورتوں میں یہ تکالیف کئی برس تک جاری رہتی ہے۔

ماہواری کا ہمیشہ کے لیے بند ہونا عورت کے لیے ایک نہایت تکلیف دہ تجربہ ہے۔ اس لیے اس وقت کے آنے سے ذرا پہلے احتیاط ملحوظ خاطر رکھنی چاہئے۔ اس کی عمومی صحت اچھی رہنی چاہئے اور اسے ذہنی طور پر مضبوط بنانے کی کوشش کرنی چاہئے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) کام زیادہ نہ کرے، ورزش کرے، خوراک مناسب اور کافی نینداس کے لیے ضروری ہے۔

۲) ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ہارمون دینے سے اس تکلیف کو شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔

## بانجھ پن (Sterility)

عورتوں میں بانجھ پن کی ایک وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ اس کے مخصوص اعضاء میں کوئی ایسی خرابی قدرتی طور پر موجود ہے جو اس کے بانجھ پن کا باعث ہے۔

بانجھ پن کی بڑی وجہ کوئی بڑی جسمانی بیماری بھی ہوسکتی ہے۔

اسی طرح ذہنی دباؤ اور جسمانی مشقت بھی بانجھ پن کی وجوہات میں شامل ہیں۔ ہارمون پیدا کرنے کے عمل میں خرابی، انفیکشن، رسولیاں، شرمگاہ کے زخم یا اندرونی نالیوں کی تنگی بھی اس کی وجوہات ہوسکتی ہیں۔

لیکن علاج کرنے سے پہلے وجوہات کا تعین بہت ضروری ہے اور یہ انتہائی اہم ہے کہ مریضہ کے خاوند کا معائنہ بھی ضرور کیا جائے کیونکہ خرابی مرد میں بھی ہوسکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) ماہر امراض زنانہ سے مشورہ کریں وہ تکلیف کی وجوہات کا تعین کرے گی اور پھر علاج تجویز کرے گی۔

۲) عورت پر کسی بڑے آپریشن کے آغاز سے پہلے اس کے خاوند کا طبی معائنہ کرانا چاہئے۔

### نوٹ:

بانجھ پن سے مراد اولاد کا نہ ہونا ہے لیکن اکثر دیکھا گیا ہے کہ ابتدائی برسوں کے بانجھ پن کے باوجود شادی کے دس بارہ سال بعد بھی عورت بچہ پیدا کر لیتی ہے۔ بعض عورتوں میں اولاد وقفے سے ہوتی ہے۔ جب تک عورت کو ماہواری آتی رہتی ہے، توقع کی جاسکتی ہے کہ وہ اولاد پیدا کرے گی۔ لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ اسے کوئی بیماری نہیں۔

## شرمگاہ کی خارش (Pruritis Vulvae)

شرمگاہ کی خارش کی کئی وجوہات ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) لیکوریا

۲) پیٹ میں کیڑے ہوں تو شرمگاہ میں خارش ہوسکتی ہے۔

۳) بعض عورتوں میں حمل کے آخری دنوں میں خارش شروع ہو جاتی ہے۔

۴) یرقان میں بھی یہ تکلیف ہوسکتی ہے اگرچہ اس میں سارے جسم پر خارش ہوتی ہے۔

۵) بالوں میں جوئیں پڑ جائیں تو بھی خارش ہوسکتی ہے۔

۶) جلد کی تکالیف مثلاً ایگزیما اور رنگ ورم سے خارش ہوسکتی ہے۔

۷) ہارمون کے نظام کی خرابی بھی خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

۸) الرجی کی صورت میں بھی یہ تکلیف ہوسکتی ہے۔

۹) بعض اوقات کوئی وجہ معلوم نہیں ہوسکتی۔

### کیا کرنا چاہئے:

ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں وہ نوعیت کا تعین کر کے اس کے مطابق علاج تجویز کرے گا۔

## اٹھرا (بچوں کا نہ بچنا)

اٹھرا ہمارے ملک میں اس بیماری کو کہا جاتا ہے جس میں بچے پیدا ہوتے ہیں لیکن بچہ کمزور ہوتا ہے اور پہلے سال ہی میں مر جاتا ہے اور یہ واقعہ بار بار ہوتا ہے۔

بچوں کے نہ بچ سکنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

ایسے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور وہ عام بیماریوں کا مقابلہ نہیں کر پاتے۔ یعنی ان کے خون میں جراثیم کے خلاف مدافعتی اجزاء یعنی اینٹی باڈیز بنانے کی صلاحیت نہیں ہوتی اور یوں یہ بچے اپنی فطری کمی کے باعث بیماریوں کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

ایسے بچوں کو شدید موسموں سے بچانا چاہئے۔

ان کی خوراک میں احتیاط کرنی چاہئے۔

ماں کا دودھ پلانا چاہئے۔

حتی الوسع کوشش کرنی چاہئے کہ انہیں نزلہ زکام سے بچایا جائے کیونکہ نزلہ، زکام، نمونیا بھی بن سکتا ہے۔ اسی طرح بچوں کو دست یا اسہال لگ جائیں تو وہ بھی جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔

ڈاکٹری ہدایات پر عمل کرنا چاہئے۔

حمل گر جانے کی وجہ رسولی یا کوئی اور بیماری بھی ہو سکتی ہے اور اس کی تشخیص بھی ضروری ہے۔

## بچہ دانی یا رحم کا اپنی جگہ سے ہل جانا

رحم اگرچہ متعدد ریشوں اور پٹھوں کے ذریعے اپنی جگہ پر مضبوطی سے قائم ہوتا ہے لیکن یہ اپنی جگہ سے ہل بھی جاتا ہے۔

اگر رحم میں رسولی ہو تو رحم کی پوزیشن تبدیل ہو کر ابنارمل ہو سکتی ہے۔

اگر رحم کو سنبھالنے والے ریشے یا پٹھے کسی وجہ سے کمزور ہو جائیں تو بھی رحم اپنی جگہ پر نہیں رہتا۔

رحم دوطرح سے اپنی جگہ سے ہٹتا ہے

۱) پیچھے کی طرف یعنی الٹا ہو جاتا ہے

۲) آگے کی طرف اوراوپر کی طرف ہٹ جاتا ہے۔

بعض اوقات نیچے کی طرف رحم کی حرکت اتنی ہو جاتی ہے کہ اندام نہانی سے باہر نکل کر شرمگاہ کے پاس جا پہنچتا ہے۔ ایسا اس صورت میں ہوتا ہے جب ریشے پٹھے بہت کمزور ہو جائیں، اندرونی زخموں پر توجہ نہ دی گئی ہو اور مریضہ کا وزن کم ہو۔

**علامات:**

۱) رحم کے نارمل جگہ پر نہ ہونے سے عورت میں بچہ پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور رحم کی پوزیشن کی وجہ سے بچہ پیدا نہیں ہو پاتا۔

۲) اگر عورت حاملہ ہو بھی جائے تو اس کا حمل ضائع ہوسکتا ہے۔

۳) مریضہ کے کمر میں درد رہتا ہے۔

۴) اسے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔

۵) ماہواری کے دوران درد ہوتا ہے۔

لیکن زیادہ تر اس تکلیف میں مریض کو کچھ محسوس نہیں ہوتا۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر یہ تکلیف موجود ہے تو ڈاکٹر سے معائنہ ضروری ہے اور تشخیص کے بعد وہ کوئی آلہ وغیرہ ڈال کر پوزیشن ٹھیک کرسکتا ہے یا پھر سرجری کرسکتا ہے۔

۲) بھاری وزن اٹھانے سے پرہیز کریں کام کے دوران غیر ضروری طور پر کھڑے رہنا مناسب نہیں۔

۳) عمومی صحت کو بہتر کریں۔

۴) ڈاکٹری ہدایات پر عمل کریں۔

## عورت کے اندرونی اعضاء کے زخم

بچے کی پیدائش کے دوران تھوڑی بہت شکست وریخت عورت کے اندرونی اعضاء

کے حوالے سے ضرور ہوتی ہے اور زخم ضرور بنتے ہیں۔ ریشے اور پٹھے بہت زیادہ کھنچتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر انہیں چوٹ بھی لگ جاتی ہے۔ اس لیے ڈلیوری کے فوراً بعد ڈاکٹر ٹانکے لگا کر متاثرہ جگہ کو سی دیتا ہے۔ لیکن احتیاط کے باوجود بعض اوقات یہ اندرونی زخم ٹھیک نہیں ہوتے۔ زخم کی شدت کا اندازہ فوری طور پر نہیں ہوتا بلکہ پیدائش کے چند ہفتے بعد معائنہ کرنے سے ان کی شدت کا درست تعین کرنا ممکن ہے۔

### علامات:

۱) اگر ایسے زخم بن جائیں تو مریضہ کو نچلے پیٹ میں بوجھ کا احساس ہوتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ان مخصوص اعضاء کو سنبھالنے والے ریشے اور پٹھے کمزور پڑ گئے ہیں۔

۲) مریضہ کے سر میں بھی درد ہوتا ہے اور جسم میں درد کے ساتھ ساتھ پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے اور عمومی طور پر کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔

۳) مریضہ کو قبض ہو جاتا ہے۔

۴) بچہ دانی یا رحم کی پوزیشن بدل جاتی ہے اور یہ آس پاس کے اعضاء کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔ بعض اوقات رحم نیچے گر کر اندام نہانی تک پہنچ جاتا ہے۔

۵) مناسب سہارا نہ ہونے کی وجہ سے پاخانے کی جگہ یعنی Rectum، رحم پر اپنا دباؤ ڈال کر ایک Pouch بنا دیتی ہے۔ اسی طرح مثانے کے دباؤ سے رحم میں ایک اور Pouch بن جاتی ہے۔ ان Pouches کی وجہ سے پیشاب میں رکاوٹ شروع ہو جاتی ہے اور مریضہ کو مثانے کی سوزش بھی ہو سکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

ماہر امراض زنانہ سے تفصیلی معائنہ کرائیں اور اگر اس کے مشورے کے مطابق آپ کو آپریشن کی ضرورت ہے تو فوراً کرا لیں۔ اس طرح آپ ایک طویل بے آرامی سے بچ سکتی ہیں۔

## پیشاب کی نالی کی سوزش (Urethritis)

پیشاب کی نالی میں سوزش عام طور پر جنسی بیماریوں کے باعث ہوتی ہے لیکن بعض

دوسری انفیکشن بھی اس تکلیف کا سبب بن سکتی ہیں۔ بعض اور حالتوں میں انفیکشن عدم موجودگی میں بھی Urethera کی سوزش ہوسکتی ہے۔

اس تکلیف کی بابت ہم جنسی بیماریوں کے باب میں تفصیل بیان کر چکے ہیں۔

## اووری کی رسولیاں (Ovarian Tumours)

اووری جب اپنا کام نارمل انداز میں نہ کر سکے تو بعض خاص قسم کی رسولیاں بن جاتی ہیں۔ اووری یا انڈے دانی کا کام Ovum یا انڈے بنانا ہے اور ان میں سے ایک انڈہ مرد کی رطوبت میں موجود Sperm سے مل کر بچہ بناتا ہے۔ ہر ماہواری کے دوران ایک انڈہ ماہواری کے خون میں باہر نکل جاتا ہے۔

اگر انڈہ نکالنے والی پوٹلی سے انڈہ خارج نہ ہو سکے تو اس پوٹلی میں مواد اکٹھا ہو جاتا ہے اور یہ سلسلہ بڑھ کر رسولی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

بعض اور طریقوں سے بھی رسولیاں بن جاتی ہیں اور ان میں سے بعض تو بہت بڑے سائز کی ہو جاتی ہیں۔ انہیں بذریعہ آپریشن فوری طور پر نکالنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات ایسی رسولی کا وزن انسان کے آدھے وزن کے برابر تک بھی جا پہنچتا ہے۔

### علامات:

اکثر رسولی بڑی ہو جائے تو وہ درد کرتی ہے اور پیٹ کو پھیلاتی ہے۔ اگر رسولیاں خود بخود کم ہو کر ختم نہ ہو جائیں تو ان کو بذریعہ آپریشن نکالنا پڑتا ہے۔

اکثر رسولیاں عام اور بے ضرر قسم کی ہوتی ہیں لیکن بعض رسولیوں میں سرطان میں تبدیل ہونے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے بابت احتیاط کی ضرورت ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

اگر رسولی کا شک ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اچھی طرح معائنہ کرائیں کہ رسولی موجود ہے یا نہیں۔ اگر موجود ہے تو بذریعہ آپریشن اس کو نکلوا دیں۔

کینسر کی موجودگی یا عدم موجودگی کا تعین کرنے کے لیے لیبارٹری سے ٹیسٹ کرائیں۔

## اندام نہانی کے زخم (Cervical Lacerations)

رحم کے نچلے حصے کے راستے کو اندام نہانی کہا جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے دوران لازمی طور پر اس میں تھوڑا بہت زخم بن جاتا ہے اور ایسے زخم آسانی سے مندمل ہو جاتے ہیں لیکن اگر زخم بڑا ہو تو تکلیف اور بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔

متاثرہ حصے پر سوزش آ جاتی ہے اور یہ سوزش اوپر کی جانب پھیل کر رحم کو بھی سوزش کا شکار کر دیتی ہے۔

اسی طرح دیر تک رہنے والے ایسے زخموں میں سرطانی تبدیلیوں کا امکان بھی موجود رہتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

ہر مریضہ بچے کی پیدائش کے چھ ہفتے بعد لیڈی ڈاکٹر کے پاس جائے اور اپنا معائنہ کرائے تاکہ اگر زخم موجود ہے تو اس کا علاج کر دیا جائے۔ صرف اس احتیاط سے آپ سرطان جیسے موذی مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اس ہدایت پر سختی سے عمل کریں اور ڈاکٹر کی بات مانیں۔

## فائبرائڈ رسولیاں

انسانی رحم کے اندر بعض اوقات خاص قسم کی رسولی جسے Fibroid کہا جاتا ہے، بن جاتی ہے۔

یہ رسولیاں تعداد میں زیادہ ہوتی ہیں۔ ان کا سائز مٹر کے دانے سے لے کر کئی پونڈ تک ہو سکتا ہے۔ ان رسولیوں کی وجہ معلوم نہیں لیکن عام طور پر یہ سرطان میں تبدیل نہیں ہوتیں۔

اگر فائبرائڈ رحم کے نچلے حصے پر ہوں تو بچے کی پیدائش کے دوران ان سے خطرہ ہوتا ہے۔ اگر مزید نیچے ہوں تو پاخانے کی آنت اور مثانے پر دباؤ ڈال سکتی ہیں۔ رحم کے اندر موجود رسولیوں کی وجہ سے ماہواری کے دوران خون بہت زیادہ مقدار میں آنے لگتا ہے اور مریضہ کی حالت بری ہو جاتی ہے۔ وہ ماہواری کے ایام بستر پر گزارنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

مریضہ کو پیٹ پر بوجھ کا احساس ہوتا ہے۔

کمر میں درد ہوتا ہے۔

پیشاب بار بار آتا ہے۔

درد نہیں ہوتا تاوقتیکہ رسولی بہت بڑی نہ ہو جائے۔

مریضہ کے جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

لیکوریا کی تکلیف بھی ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر رسولیوں سے مریضہ کو کوئی تکلیف نہ ہو تو اس کے علاج کی بھی ضرورت نہیں۔ ایسی صورت میں آپ اس تکلیف پر نظر ضرور رکھیں۔

۲) گھر میں کرنے کے لیے کچھ نہیں اور نہ ہی کوئی دوائی اسے فائدہ دے سکتی ہے۔

۳) اگر علامات ظاہر ہونا شروع ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ معائنہ کے بعد طے کرے گا کہ رسولی کتنی اور کہاں ہے اور پھر غالباً سرجری کے ذریعے اسے نکال دیا جائے گا۔

بعض اوقات رسولیوں کی وجہ سے پوری بچہ دانی نکالنا پڑ جاتی ہے۔

## دوران حمل انفیکشن

بعض اوقات بچے کی پیدائش کے وقت یا اس دوران جراثیم اندام نہانی اور رحم مادر میں داخل ہو جاتے ہیں اور انفیکشن کا سبب بنتے ہیں۔ اسی طرح اگر بچہ ضائع ہو جائے یا اسے ضائع کیا جائے تو ایسی انفیکشن کا امکان اور بھی بڑھ جاتا ہے کیونکہ ایسی صورت میں لیڈی ڈاکٹر کو بعض آلات اندر ڈالنا پڑتے ہیں جو اگر صاف نہ ہوں تو انفیکشن کا چانس بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

ہمارے ہاں چونکہ دائیاں اور ان پڑھ عورتیں ایسا کام کرتی ہیں، اس لیے انہیں صفائی کے اصولوں کا پتہ نہیں ہوتا جس وجہ سے وہ انتہائی خطرناک انفیکشن کے جراثیم بھی داخل کر دیتی ہیں جن کے باعث انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ایسی انفیکشن ہمیشہ خطرناک ہوتی ہے۔ سوزش پھیل کر رحم کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی

ہے اور پھر یہ سلسلہ ساتھ کے دیگر اعضاء تک پھیل جاتا ہے۔ پیٹ تک پہنچنے سے پیٹ کی جھلی کی سوزش شروع ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات اس انفیکشن کے نتیجے میں خون کے چھوٹے چھوٹے لوتھڑے شریانوں کے ذریعے ٹانگوں کی نیلی نالیوں میں آ جاتے ہیں اور خصوصاً ران کو متاثر کرتے ہیں۔ اس حالت کو ''ملک لیگ'' یعنی دودھ والی ٹانگ کہا جاتا ہے۔

### علامات:

بچے کی پیدائش یا اس کے ضائع ہو جانے کے چند روز بعد مریضہ کو بخار شروع ہو جاتا ہے اور اسے سردی بھی لگتی ہے۔

درد بالکل غیر موجود ہو سکتا ہے۔

اگر بخار اچانک تیز ہو جائے تو اس کا مطلب ہے بیماری خطرناک صورت اختیار کر رہی ہے اور فوری علاج کی ضرورت ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
۲) علاج باقاعدگی اور سنجیدگی سے کریں۔
۳) مریض کو پانی کی زیادہ مقدار پلائیں۔
۴) خود صفائی یا نازک جگہ کو دھونے وغیرہ کی کوشش نہ کریں۔

### اووری کی ٹیوب کی سوزش (Salpingitis)

عورت کے اعضائے تولید کی سوزش مندرجہ ذیل انفیکشن سے پیدا ہوتی ہے۔

۱) سوزاک کے جراثیم ۶۰ فیصد ایسے مریضوں میں ذمہ دار ہوتے ہیں۔
۲) ۳۵ فیصد مریض دیگر جراثیم مثلاً سٹرپٹو کاکس اور سٹیفلو کاکس جراثیم سے متاثر ہوتے ہیں۔
۳) تپ دق کے جراثیم پانچ فیصد عورتوں کو اس تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔

### علامات:

۱) سوزاک کے باعث ہونے والی سوزش میں پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد ہوتا

ہے اور پیٹ پھول جاتا ہے۔

۲) مریضہ کو متلی، قے اور بخار ہو جاتا ہے۔

۳) دوسری قسم کی انفیکشن میں مریض نقاہت محسوس کرتا ہے۔ اسے درد ہوتا ہے۔

۴) سردی کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے۔

۵) تپ دق کی صورت میں علامات اس قدر شدید نہیں ہوتیں لیکن نچلے پیٹ میں درد رہتا ہے جو ماہواری کے دنوں میں تیز ہو جاتا ہے۔ ماہواری میں خون بھی زیادہ آتا ہے۔ مریضہ حاملہ نہیں ہوتی اور اسی باعث وہ ڈاکٹر کے پاس آتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) مریضہ کو بستر میں رکھیں اور س کا سر قدرے اونچا کر دیں۔

۲) زود ہضم نرم غذا دیں۔

۳) پانی خاصی مقدار میں پلائیں۔

۴) مقامی طور پر گرم ٹکور کریں۔

۵) ڈاکٹر سے رجوع اور اس کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے استعمال کریں۔

بعد میں بیماری کے مستقل اثرات دور کرنے کے لیے سرجری کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ تپ دق کی صورت میں پورے جسم میں موجود بیماری کا علاج کرنا ضروری ہوتا ہے اور اس کے ساتھ اووری کی ٹیوب اور دیگر جگہوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔

## حمل اور وضع حمل (Pregnancy and Labour)

اس باب میں ہم دوران حمل احتیاطی تدابیر اور دیگر پہلوؤں کا احاطہ کریں گے۔

جب حمل قرار پا جائے اور یقین ہو جائے کہ ایسا ہو گیا ہے تو سب سے پہلے وضع حمل کی متوقع تاریخ کسی کیلنڈر یا ڈائری میں لکھ دیں تا کہ اس معاملے میں گڑ بڑ نہ ہو۔

## حمل کی حفاظت:

حمل قرار پانے کے بعد حمل کی حفاظت بہت ضروری ہے اور اس کے لیے ہر ممکن احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیئے۔

حمل قرار پانے کے بعد حمل کی حفاظت بہت ضروری ہے اور اس کے لیے ہر ممکن احتیاطی تدبیر اختیار کرنی چاہئے۔

مندرجہ ذیل بیماریاں حمل گرانے کا باعث بن سکتی ہیں۔اس لیے ان میں سے کسی بیماری کے ظاہر ہونے پر اس کا فوری علاج کرانا ضروری ہے۔

۱) آتشک اور سوزاک

۲) رحم کی رسولیاں

۳) رحم کی کمزوری یا اس کا چھوٹا ہونا

۴) رحم کا ورم

5) کثرت جماع (بار بار جنسی عمل کرنا)

۶) زیادہ اچھل کود۔

۷) جلاب یا دستوں کی تکلیف

8) ہارمون کی کمی بیشی

9) آر۔ایچ فیکٹر

10) ذہنی پریشانی

مندرجہ بالا حالتوں اور بیماریوں کو ذہن میں رکھیں اور احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

## وضع حمل سے پہلے معائنہ (Antenental Care)

ہر عورت کو حمل کے ۹ ماہ کے عرصے میں باقاعدگی سے اپنا طبی معائنہ کرانا چاہئے۔ کم از کم چار یا پانچ مرتبہ اسے لیڈی ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرانا چاہئے۔اسی طرح پیشاب ٹیسٹ کرانا چاہئے۔

۹ ویں مہینے میں الٹرا ساؤنڈ یا ایکسرے کے ذریعے بچے کی پوزیشن اور اسکی نارمل ڈلیوری کے امکانات کا جائزہ لیا جانا بھی ضروری ہے۔ بچے کی صحیح پوزیشن پیدائش کے وقت یوں ہوتی ہے کہ اس کا سر نیچے اور ٹانگیں اوپر ہوتی ہیں۔اگر بچے کی ٹانگیں نیچے ہوں اور سر اوپر ہو تو بچے کی پیدائش مشکل ہوتی ہے اور بعض اوقات بڑا آپریشن کرانا لازمی ہو جاتا ہے۔ ایسی پوزیشن مریضہ کو لازماً ہسپتال میں داخل کرانا چاہئے اور اسکا کیس گھر پر نہیں، ہسپتال میں نہیں ہونا چاہئے۔

کولہے کی پیمائش کرانا ضروری ہے اور خاص طور پر ایسا پہلے بچے کی پیدائش کے وقت کرانا ضروری ہوتا ہے۔ کولہے کی پیمائش کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ کولہے کا دہانہ کہیں تنگ تو نہیں اور کیا اس میں بچے کا سر گزر سکتا ہے اگر کولہے کا دہانہ تنگ ہو تو بھی مریضہ کو ہسپتال میں داخل کرانا چاہیے۔

## حمل کی علامات:

۱) ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے اور یہی حمل ٹھہرنے کی پہلی علامات ہوتی ہے۔

۲) عورت کی طبیعت خراب ہوتی ہے ایسا صبح کے وقت ہوتا ہے اس کا جی متلاتا ہے اور قے بھی آسکتی ہے۔ یہ خرابی ابتدائی تین مہینے تک رہتی ہے۔

۳) متلی کے ساتھ ساتھ الٹی سیدھی چیزیں کھانے کو جی چاہتا ہے۔

۴) چوتھے مہینے کے بعد پیٹ میں بچہ حرکت کرتا ہے تو ماں کو یہ حرکت محسوس ہوتی ہے۔

۵) عورت کی چھاتیوں میں دکھن محسوس ہوتی ہے اور یہ بھر جاتی ہیں۔

۶) رحم کا منہ نرم ہو جاتا ہے۔

۷) چوتھے مہینے کے بعد بچے دانی کبھی پھیلتی اور کبھی سکڑتی ہے۔

۸) حمل کے دوران پیٹ کا سائز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ چھٹے مہینے تک رحم ناف کی جگہ تک پہنچ جاتا ہے اور نویں مہینے تقریباً سارا پیٹ بچے دانی سے بھر جاتا ہے۔

حمل کے دوران بعض اوقات گردوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ پیشاب میں البیومن نامی حیاتین آنے لگتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور پیروں میں ورم آ جاتا ہے۔ اس بیماری کو اکلیمپشیا (Eclampsia) کہتے ہیں۔

## اکلیمپشیا (Eclampsia)

یہ بیماری دوران حمل لگتی ہے اور خطرناک ہوتی ہے۔

مریضہ کو حمل کے آخری مہینے میں پیٹ کے اوپر کے حصے میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ قے زیادہ آتی ہے اور پیشاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ پیشاب میں البیومن آنی شروع ہو جاتی ہے اور اس کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ اس مرحلے پر بیماری کو ''پری اکلیمپشیا'' (Pre-Eclampsia) کہتے ہیں۔

یہ بیماری ان عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے جن کا جسم بھاری ہو۔

اس بیماری کی وجوہات میں بہت سے عوامل کا ذکر کیا جاتا ہے لیکن عموماً اگر عورت کو دوران حمل وٹامن کی کمی نہ ہونے دی جائے تو اس مرض کے لگنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض بڑھ جائے تو پھر یہ ''اکلیمپشیا'' کہلاتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریضہ کو تشنج کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور وہ بے ہوش ہو جاتی ہے۔

۲) اس کا حمل ضائع ہو سکتا ہے اور بچہ مردہ پیدا ہوتا ہے۔

۳) بچے کے ساتھ عورت کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

اس مرض کو نہایت خطرناک سمجھا جاتا ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ اسے بروقت شناخت کر لیا جائے اور اس کا مناسب ڈاکٹری علاج کرایا جائے۔

## زچگی سے پہلے کی احتیاطیں:

جن عورتوں کو بچہ ہونے والا ہو اور اگر یہ پہلی مرتبہ ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل باتیں دھیان میں رکھیں۔

۱) چھٹے مہینے سے باقاعدہ ڈاکٹری معائنہ شروع کر دیں۔

۲) بوقت ضرورت ہسپتال میں داخلے کا بندوبست کر رکھیں خصوصاً اگر چہ بچہ پہلا ہے۔

۳) آٹھویں اور نویں مہینے میں تشنج سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

۴) دوران حمل بلڈ پریشر، پیشاب ٹیسٹ، ایلبیومن اور شوگر کے لیے خون کا ٹیسٹ کرائیں اور آر ایچ فیکٹر بھی معلوم کرائیں۔

۵) الٹرا ساؤنڈ اور ایکسرے معائنہ کرائیں۔

# جلد کے امراض

## (Skin Diseases)

جلد کے امراض دیکھنے میں برے لگتے ہیں۔ پھر یہ امراض جسم کے کسی دوسرے حصے کی بیماری کی علامت بھی ہوتے ہیں۔ اکثر جلدی امراض تکلیف دہ ہوتے ہیں لیکن بعض امراض انسان کا جینا حرام کر دیتے ہیں۔ ان امراض میں سہولت یہ ہے کہ یہ نظر آتے ہیں اور دوران علاج ان کی کیفیت کو آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے لیکن ان امراض کی بہت اقسام ہیں۔ ان کا آپس میں فرق بہت معمولی سا ہوتا ہے۔ اس لیے درست تشخیص مشکل ہو جاتی ہے۔ پھر ان امراض کا انحصار موروثی خصوصیات، ماحول، عادات اور خوراک پر بھی ہوتا ہے اور ذہنی اور جسمانی صورت حال بھی ان پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اس باب میں ہم جلدی امراض کا جائزہ لیں گے اور ان مختلف امراض میں فرق کرنے اور ان کا گھر میں کسی حد تک علاج کرنے کے لیے معلومات فراہم کریں گے۔

ایک ضروری بات یاد رکھنے کی ہے کہ اگر کسی جلدی مرض کے علاج کے دوران علامات بڑھ جائیں مثلاً خارش زیادہ ہونی شروع ہو جائے یا سوجن بڑھ جائے، تو علاج بند کر دیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ضرورت سے زیادہ علاج جلدی امراض کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔

### جلد کی الرجی (Skin Allergy)

جیسا کہ ہم الرجی کے علیحدہ باب میں بیان کر چکے ہیں، بعض افراد کے جسم غیر معمولی طور پر حساس ہوتے ہیں۔ ایسی اشیاء جن سے انسان کو الرجی ہوتی ہے، انہیں الرجن کہا جاتا ہے۔ یہ حساسیت، بعض اوقات پیدائش کے وقت سے ہوتی ہے اور بعض اوقات بعد میں شروع ہوتی ہے۔

ہمارے جسم کا تقریباً ہر عضو الرجی کے ردعمل کا مظاہرہ کر سکتا ہے اور اس عمل کی مختلف صورتیں ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات یہ ردعمل فوری ہوتا ہے جبکہ بعض اوقات یہ چند دنوں کے بعد ظاہر ہوتا ہے۔ جن افراد میں ردعمل تاخیر سے شروع ہوتا ہے ان میں مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ بھول چکے ہوتے ہیں کہ چند روز پہلے انہوں نے کیا کھایا تھا کیونکہ ایسی الرجی کھانے پینے کی اشیاء سے زیادہ ہوتی ہے۔

جلدی امراض میں الرجی کا کردار بہت اہم ہے۔ مختلف بیماریوں پر بات کرتے ہوئے ہم الرجی کا حوالہ بھی دیں گے۔

## ایکنی یعنی مہاسے:

اس بیماری میں مریض کی جلد پر کیل اور مہاسے نکل آتے ہیں۔ یہ مہاسے عام طور پر چہرے، کمر یا چھاتی پر نکلتے ہیں لیکن مریض عام طور پر چہرے کے مہاسوں کی وجہ سے ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے۔

یہ کیل شروع میں ایک چھوٹے سرخ دانے کی طرح نکلتا ہے اور اس میں پیپ پڑتی ہے یہ دانہ زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔ یہ دانے پھٹ جاتے ہیں اور بہہ نکلتے ہیں۔ اگر دانہ گہرا ہو تو مندمل ہونے کے بعد اس کا نشان رہ جاتا ہے، ورنہ یہ مہاسے بغیر نشان کے غائب ہو جاتے ہیں۔

عموماً یہ تکلیف آغاز جوانی میں زیادہ ہوتی ہے اور ایسے لوگ جنہیں سیبوریا کی بیماری ہوتی ہے ان میں زیادہ نکلتے ہیں یعنی ایسے لوگ جن کے سر میں خشکی ہوتی ہے۔

اس تکلیف کے اسباب میں متعدد باتیں شامل ہیں۔ بعض خاندانوں میں مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔ آغاز جوانی میں ہامونز کا عدم توازن بھی ان کا سبب قرار دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح اگر جلد میں چکنائی زیادہ ہو تو بھی یہ تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔

ان دانوں یا مہاسوں میں جراثیم بھی موجود ہوتے ہیں لیکن جراثیم بذات خود مہاسوں کا سبب نہیں بنتے بلکہ جلد کی خرابی کی وجہ سے حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

مہاسہ یا کیل دراصل چکنائی کے غدود میں رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے اور اس جگہ زیادہ بنتے ہیں جہاں جلد میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ خشک جلد نسبتاً کم متاثر ہوتی ہے۔

جنس کی بیداری کے عرصے میں دانے زیادہ نکلتے ہیں۔ ہیجڑوں میں عام طور پر یہ تکلیف نہیں پائی جاتی۔

ان مہاسوں کی زیادہ پریشانی اس حوالے سے ہوتی ہے کہ ان سے چہرے کی خوبصورتی بگڑتی ہے اور نوجوان لوگ خوبصورت نظر آنا چاہتے ہیں۔ مہاسے ٹھیک ہونے کے بعد چھوٹا سا نشان بھی چھوڑتے ہیں۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ مہاسوں کا تعلق خوراک سے بھی ہے اور بعض کے نزدیک خوراک اہم نہیں ہوتی۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) غذا میں چکنائی زیادہ استعمال نہ کریں۔ زیادہ غذائیت والی خوراک سے پرہیز کریں اور بیکری کی چیزیں زیادہ مقدار میں کھائیں۔
۲) چائے، کافی، کولا اور شراب وغیرہ سے پرہیز کریں۔
۳) ادویات اس وقت تک استعمال نہ کریں جب تک ڈاکٹر تجویز نہ کرے۔
۴) روزانہ ۸ سے ۹ گھنٹے تک نیند لیں۔
۵) قبض سے بچنے کی کوشش کریں۔
۶) روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کریں لیکن ایسی ورزش سے پرہیز کریں جس کے بعد آپ کو کھل کر پسینہ آ جائے۔
۷) چہرے پر کوئی کریم، مرہم یا دوائی نہ لگائیں اور نہ ہی چہرے کو ہاتھوں سے زیادہ مس کریں۔
۸) چہرے پر کسی بھی کیل یا مہاسے کو دبانے سے پرہیز کریں۔ ایسا کرنے سے بعض اوقات دماغ کی ایک خطرناک بیماری ہو سکتی ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

۹) اگر مندرجہ بالا اقدامات کے باوجود تکلیف دور نہ ہو تو ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

## پھوڑے پھنسیاں:

پھنسیاں، سخت، سرخ اور نسبتاً گہری جڑ والی سوجن کو کہتے ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے۔ یہ کیل کی طرح شروع ہوتی ہیں اور اکثر اوقات بال کی جڑ میں ان کا آغاز ہوتا ہے۔

پھوڑے، پھنسیوں کی بڑی شکل کو کہتے ہیں۔ پھوڑے عام طور پر ہلکا بخار بھی پیدا کرتے ہیں اور مریض کو نقاہت بھی محسوس ہوتی ہے۔

پھوڑے پھنسیاں ایک خاص بیکٹیریا سٹیفلو کاکس کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

اگر آدمی کی عمومی صحت کمزور ہو یا گندگی اس کے جسم پر لگتی رہے، تو پھوڑے جلد نکل آتے ہیں۔

پھوڑوں میں چونکہ پیپ ہوتی ہے اس لیے جب یہ پھٹ جاتے ہیں تو مریض کو آرام آ جاتا ہے۔ لیکن پیپ میں زندہ جراثیم موجود ہوتے ہیں اور یہ اگر جسم کے دوسرے حصوں کو لگیں تو وہاں بھی پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

پھوڑے اس وقت زیادہ تکلیف دیتے ہیں جب وہ جلد کے ایسے حصے پر نکلیں جہاں جلد تنی ہوئی ہوتی ہے۔ مثلاً ہڈی کے اوپر کی جلد، ماتھے اور ناک کی جلد، چہرے کی جلد اور سر کی جلد۔

پھوڑا گیلی ٹکور کرنے سے جلدی پھٹ جاتا ہے۔ اسی طرح اگر پٹی کو نمک کے تیز محلول یا کسی اور کیملکی میں بھگو کر پھوڑے پر لگا دیا جائے تو پھوڑا جلدی پھٹ جاتا ہے۔

پھوڑے کو دبانا نہیں چاہئے کیونکہ دبانے سے پیپ صحت مند جسم میں چلی جاتی ہے۔ اسی طرح بعض اوقات خون میں جراثیم داخل ہو کر خطرناک بیماری کا سبب بن جاتے ہیں جن سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے اور بعض اوقات دماغ تک انفیکشن چلی جاتی ہے اور مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

چہرے پر خصوصاً ترین جگہ ناک کے ابھار پر پھوڑے کا نکلنا ہے۔ اسی طرح آنکھوں کے کونوں پر بھی پھوڑا خطرناک ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر پھنسی گہری ہے اور اس پر پیلے رنگ کا پیپ والا منہ نہیں بنا تو اسے دبانے کی کوشش نہ کریں۔ ٹنکچر آیوڈین اس پر پینٹ کر دیں اور محلول کو جلد پر خشک ہونے دیں اور ایک گھنٹے تک اسے کھلا رہنے دیں۔ پینٹ ساتھ والی صحت مند جلد پر بھی کریں۔

۲) اس کے بعد بازار میں دستیاب میگنیشیم سلفیٹ کو نیم گرم کر کے ایک پٹی پر لگائیں اور اس پٹی کو پھنسی پر لگا دیں۔ دو گھنٹے لگائے رکھنے کے بعد ایک گھنٹے کے لیے ہٹا دیں۔

۳) اوپر دیئے گئے طریقے اپنانے سے پھنسی یا پھوڑا جلدی پھٹ جاتا ہے اور تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

۴) اگر اس سادہ طریقے سے مسئلہ حل نہیں ہوتا تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۵) اگر کسی شخص کو بار بار زیادہ تعداد میں پھوڑے پھنسیاں نکلتی رہیں تو یہ تشویش کی بات ہے اور اس بات کی متقاضی ہے کہ ڈاکٹر سے تفصیلی معائنہ کرایا جائے۔ جراثیم کا لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعے پتہ لگایا جانا چاہیے۔ اسی طرح ذیابطیس کے متعلق معلوم کرنا چاہیے کہ مریض کو کہیں وہ بیماری تو نہیں ہے۔

## خلیوں کی سوزش (Cellulitis)

خلیوں کی سوزش ایک پھیلنے والی انفیکشن ہے جو عام طور پر جلد کو متاثر کرتی ہے لیکن بعض اوقات جلد سے نیچے گہرے خلیوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔

یہ چہرے پر عام طور پر نہیں ہوتی بلکہ جسم کے دوسرے حصوں پر زیادہ کثرت سے ہوتی ہے۔ اس بیماری میں سٹرپٹو کاکس یا سٹیفلو کاکس دو قسم کے جراثیم ذمہ دار ہوتے ہیں۔ جلد گرم اور سرخ ہو جاتی ہے درد ہوتا ہے لیکن پیپ نہیں بنتی۔

علاج نہ کیا جائے تو تکلیف موجود رہتی ہے اور تنگ کرتی ہے اور متاثرہ جگہ مستقل طور پر سخت ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ گھر پر خود ساختہ علاج سے افاقہ نہیں ہوگا۔

## ایری سیپلیلاس (Erysipelas)

یہ بیماری جلد اور جلد کے نیچے کے حصے کو متاثر کرتی ہے۔

### علامات:

۱) جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اس کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔

۲) چھوٹے چھوٹے چھالے بن جاتے ہیں اور سوجن ہو جاتی ہے۔

۳) تکلیف اکثر اوقات چہرے پر ہوتی ہے جس پر سوجن پڑ جاتی ہے۔

۴) مریض سخت بیمار ہو جاتا ہے اور اسے تیز بخار چڑھ جاتا ہے۔

۵) سوجن زدہ جلد، صحت مند جلد سے واضح طور پر جدا ہوتی ہے یعنی اس کے کنارے موجود ہوتے ہیں۔ سوجن پر ہاتھ لگائیں تو وہ سخت گرم ہوتی ہے۔

۶) سوجن چاروں طرف پھیلتی ہے۔

۷) مریض کو سخت بیمار ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ اسے سردی کے ساتھ بخار چڑھ جاتا ہے، سر درد ہوتا ہے، قے آتی ہے، جوڑوں اور کمر میں درد ہوتا ہے اور بخار ۱۰۴ درجے تک پہنچ جاتا ہے۔

### بچوں میں:

بچوں میں قے شروع ہو جاتی ہے اور مریض کو جھٹکے بھی لگ سکتے ہیں۔ یہ بیماری خطرناک ہوتی ہے اور بعض مریضوں میں خصوصاً بوڑھوں اور بچوں میں جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ حاملہ عورتوں میں یہ حمل گرا سکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ لیکن ڈاکٹر تک پہنچنے سے پہلے مریض کو بستر میں لٹائے رکھیں اور اس کے جسم کو گرم رکھیں اور دوسروں سے دور رکھیں۔

۲) اسے مائع غذا دیں۔

۳) برف والے پانی یا برف سے متاثرہ جگہ پر ٹکور کریں۔

۴) سر پر ٹھنڈی ٹکور کرنے سے سر درد میں افاقہ ہوتا ہے۔
۵) یہ بیماری دوسروں کو بھی لگ سکتی ہے یہ بات یاد رکھیں۔ اس لیے مریض کو علیحدہ رکھیں اور جو اس کی دیکھ بھال کر رہا ہو وہ دستانے استعمال کرے اور خود بھی احتیاط کرے۔

## بالوں کی جڑوں کی سوزش (Folliculitis)

یہ بیماری سٹیفلو کاکس جرثومے سے پیدا ہوتی ہے اور یہ جراثیم بالوں کی جڑ میں اتر کر پھوڑا بنا دیتے ہیں جسے ''بال چر'' بھی کہا جاتا ہے۔

یہ مردوں میں نسبتاً زیادہ ہوتی ہے اور شیو والی جگہ یعنی چہرے، بغلوں اور ٹانگوں پر یہ پھوڑے بنتے ہیں۔

باقی خصوصیات وہی ہوتی ہیں جو ہم نے پھوڑے پھنسیوں کے متعلق بیان کی ہیں۔

## امپی ٹائیگو (Impetigo)

یہ جلدی سوزش ہے۔ جو مریض سے دوسرے افراد کو بھی لگ سکتی ہے اور بچوں میں کثرت سے پائی جاتی ہے اور چہرے کی جلد کو متاثر کرتی ہے۔

### علامات:

۱) یہ چھوٹے سائز کے ایک یا دو دانوں کی شکل میں نمودار ہوتی ہے اور جلد ہی متاثرہ جگہ پر چھالے بن جاتے ہیں۔
۲) چھالے خشک ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ پر پٹپری یا چھلکا سا بن جاتا ہے جو سنہری اور پیلے رنگ کا ہتوا ہے اور اس کے ارد گرد کی جگہ سرخ اور سوجی ہوئی ہوتی ہے۔
۳) اگر پٹپری کو نکالیں تو نیچے سے سرخ جلد نکل آتی ہے جس میں سے رطوبت نکلتی رہتی ہے۔
۴) یہ تمام مراحل ایک دن دن میں ہی طے ہو جاتے ہیں۔
۵) مریض کو سخت خارش ہوتی ہے لیکن درد نہیں ہوتا۔
۶) یہ ایک معمولی بیماری ہے مریض کو بیماری کا احساس بھی نہیں ہوتا لیکن اس تکلیف میں

دوسروں کو منتقل ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ یہ چہرے کو خراب کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج آسان نہیں ہوتا اور یہ جلدی ٹھیک نہیں ہوتی۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) انگلیوں اور ناخنوں کو زخموں سے دور رکھیں اور کھرنڈ نہ اتاریں۔ خارش کرنے سے مرض باقی جسم پر بھی پھیل جاتا ہے۔

۲) نرم کپڑے کو میگنیشیم سلفیٹ میں بھگو کر زخموں پر رکھیں کھرنڈ اتر جائے گا۔ اس کے بعد اینٹی بائیوٹک مرہم (زخموں کا مرہم) لگا دیں تو فرق پڑ جائے گا۔

۳) یہ احتیاط کریں کہ مریض کے زیر استعمال تولیے اور کپڑوں کو دوسرا استعمال نہ کرے۔ ان کپڑوں کو استعمال کے بعد گرم پانی میں پانچ منٹ تک ابالیں اور دھلائی سے پہلے انہیں آدھ گھنٹہ تک ابلے ہوئے پانی میں ڈالے رکھیں۔ پھر دھوئیں۔

۴) اگر بار بار زخم نمودار ہو رہے ہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ خصوصاً اگر تکلیف دو ہفتوں سے زیادہ عرصے پر محیط ہے اور عام علاج سے فرق نہیں پڑ رہا۔

۵) نوزائدہ بچوں کی جلد نازک ہوتی ہے اور وہ اپنی تکلیف بیان بھی نہیں کر سکتے۔ یہ بیماری اگر انہیں لگ جائے تو ان کے پورے جسم کی جلد متاثر ہو جاتی ہے اور بچے اپنی قوت مدافعت پیدا کرنے میں ناکام رہتے ہیں اور ان کی موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

## فنگس یا پھپھوندی (Fungus Disease)

فنگس یوں تو جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتی ہے لیکن عام طور پر یہ جلد پر حملہ کرتی ہے۔ فنگس یا پھپھوندی سے پیدا ہونے والی بیماریں بہت کم شدید ہوتی ہیں لیکن یہ بیماریاں جلدی ٹھیک ہونے میں نہیں آتیں۔ ان انفیکشن میں مریض کو بخار بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی پیپ پڑتی ہے۔ تاوقتیکہ بیکٹیریا یا جراثیم ثانوی طور پر حملہ آور نہ ہو جائیں۔

فنگس بیکٹیریا کی دشمن ہوتی ہے اور اسی طرح بیکٹیریا فنگس کے دشمن۔ لیکن اس خاصیت کی وجہ سے جسم میں موجود ایسے بیکٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں جو دراصل انسانی

صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ ایسا خاص طور پر ایسا وقت ہوتا ہے جب کسی انفیکشن کے مریض کو طویل عرصے تک اینٹی بایوٹک دی جاتی ہیں۔ ان ادویات سے جہاں بیماری پیدا کرنے والے جراثیم مرتے ہیں، وہاں نارمل بیکٹیریا بھی مر جاتے ہیں اور فنگس کو اپنے اثرات دکھانے کا موقع مل جاتا ہے۔

فنگس سے ہونے والی انفیکشن میں اینٹی بایوٹک ادویات اکثر غیر موثر ہوتی ہیں اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فنگس مختلف اقسام کے ہوتے ہیں اور ایک وقت میں کئی قسم کے فنگس بیماری پیدا کرنے میں مدد کر رہے ہوتے ہیں۔

## اتھلیٹ کا پاؤں (Atheletes Foot)

اس تکلیف میں فنگس مریض کے پیروں پر حملہ آور ہوتی ہے۔ پھپھوندی کی یہ قسم گندے فرش، نہانے کے تالاب اور پبلک کی جگہوں پر موجود ہوتی ہے اور اس ذریعے سے پھیلتی ہے۔

### علامات:

مریض کے پاؤں کی انگلیوں کے درمیان سفید رنگ کی انفیکشن ہو جاتی ہے۔ مریض کو خارش ہوتی ہے اور جلد چھلکوں کی صورت میں اترنے لگتی ہے۔ بعض اوقات شدید خارش کے ساتھ درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔ گرم موسم میں اور خصوصاً گرم مرطوب موسم میں یہ بیماری زیادہ پھیلتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) متاثرہ پاؤں اور جلد کو ٹھنڈا اور خشک رکھیں۔ اس کے لیے کھلے جاتے یا سینڈل استعمال کریں۔

۲) نہانے کے بعد تولیے سے انگلیوں کی درمیانی جگہ کو خشک کریں۔

۳۔ گھر میں ننگے پاؤں نہ چلیں تا کہ گھر کے دوسرے افراد اس تکلیف سے محفوظ رہیں۔

۴) ہر رات سونے سے پہلے پیروں کو نیم گرم پانی اور صابن سے صاف کریں۔ پیروں کو زیادہ دیر پانی میں نہ رکھیں۔ اس کے بعد پٹی یا صاف کپڑے سے متاثرہ جگہ کو صاف

اور خشک کریں۔

۵) جو بھی دوا لگائیں صبح اٹھ کر انگلیوں کی درمیانی جگہ کو صاف کر لیں۔

۶) ڈاکٹری مشورے سے ادویات استعمال کریں۔

۷) صحت یاب ہونے کے بعد متاثرہ انگلیوں میں ٹالکم پاؤڈر لگائیں۔ بعض اوقات سرسوں کا تیل لگا کر اس پر پاؤڈر چھڑکنے سے خاصا فائدہ ہوتا ہے۔

۸) اگر تکلیف برقرار رہے تو ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

## تھرش (Candidiasis)

منہ کے اندر جس پھپھوند کی وجہ سے چھالے بن جاتے ہیں، وہی عورتوں کے نازک حصوں میں انفیکشن کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

یہ تکلیف ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جو موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں، جنہیں پسینہ زیادہ آتا ہے یا ذیابطیس کی بیماری ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) جلد کے جو حصے متاثر ہوتے ہیں ان میں مقعد یا اندام نہانی کے آس پاس کی جلد، منہ کے کنارے، ناخنوں کے آس پاس کی جلد یا ایسی جگہ کی جلد جہاں تہیں بنتی ہوں۔

۲) متاثرہ جلد سرخ ہو جاتی ہے اور کھردری ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی ظاہری شکل بڑے گوشت کی طرح ہو جاتی ہے۔

۳) جلد پر سفید رنگ کا مواد اس طرح اکٹھا ہو جاتا ہے جیسے دہی ہو۔

۴) متاثرہ جگہ پر ہلکی جلن ہوتی ہے لیکن خارش بہت شدید ہوتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر مریض اینٹی بایوٹک ادویات کا کئی دنوں سے استعمال کر رہا ہے تو یہ ادویات فوراً بند کر دیں۔

۲) ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں تا کہ ذیابطیس کے بارے میں معلوم کیا جا سکے۔

۳) موٹاپے کو کم کرنے کی کوشش کریں۔

۴) متاثرہ جلد کو ٹھنڈا اور خشک کریں۔

۵) نیلی دوائی (جینشن وائلٹ) متاثرہ جلد پر ہفتے میں دو بار لگائیں۔

۶) باقی ادویات ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

## رنگ ورم یعنی دھدر:

یہ تکلیف جسم کے مختلف حصوں میں ہوسکتی ہے۔ علیحدہ علیحدہ ان حصوں کے مطابق ہم بات کریں گے۔

## داڑھی کی دھدر:

اس صورت میں رنگ ورم داڑھی کے بالوں کی جڑوں پر حملہ کرتا ہے۔ یہ ایک شخص سے دوسرے تک منتقل ہوسکتی ہے۔ متاثرہ جلد پر سوزش ہو جاتی ہے۔ مریض کو خارش ہوتی ہے۔

## علامات:

اس متاثرہ جگہ پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں جو بعد میں بڑی ہو جاتی ہیں۔ یہ پھنسیاں دو دو چار چار کے گروپ میں نکلتی ہیں۔

۲) متاثرہ جگہ پر جلد سوزش کا شکار ہو جاتی ہے۔

۳) ہر پھنسی کے مرکز سے ایک بال دکھائی دیتا ہے جو آسانی سے ٹوٹ جاتا ہے۔

۴) پھنسی میں سے پیپ نکلتی ہے۔

۵) متاثرہ جگہ پر سخت خارش ہوی ہے اور معمولی درد ہوتا ہے۔

اس بیماری کو نائی کی خارش (**Barbers Itch**) بھی کہا جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) جس شخص کو یہ تکلیف ہو جائے اسے یہ خیال رکھنا چاہئے کہ یہ بیماری دوسروں کو منتقل ہوسکتی ہے۔ اس لیے وہ اپنی سیفٹی یا استرا دوسروں کو استعمال نہ کرنے دے۔ اسی طرح وہ اپنا تولیہ یا کپڑے بھی دوسروں کو استعمال کرنے سے منع کرے۔

۲) ڈاکٹر سے رجوع کریں تا کہ مناسب علاج کیا جا سکے۔

## جسم کی دھدر:

رنگ ورم انفیکشن جسم کے مندرجہ ذیل حصوں پر عموماً ہوتی ہے:

چہرے کی جلد، گردن، جسم، بازوؤں اور ٹانگوں کی جلد۔

## علامات:

۱) سرخ رنگ کے دھبے بن جاتے ہیں جن کی شکل گول ہوتی ہے اور کناروں پر دانوں کی لائن بن جاتی ہے۔

۲) متاثرہ جگہ پر چھلکے بن جاتے ہیں۔

۳) متاثرہ جگہ کا مرکزی حصہ ٹھیک ہو جاتا ہے لیکن کنارے ٹھیک نہیں ہوتے۔ اس طرح دائرے یا Rings بن جاتے ہیں۔

۴) دائرے کے کنارے ابھرے ہوتے ہیں اور ان پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں موجود ہوتی ہیں۔

۵) خارش ہلکی ہوتی ہے اور درد نہیں ہوتا۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) کیلا مین لوشن متاثرہ جگہ پر ہر تین گھنٹے بعد لگائیں۔

۲) وائٹ فیلڈ مرہم لگائیں۔ مرہم والے ہاتھ آنکھوں کو نہ لگائیں۔

۳) آرام نہ آئے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## رانوں کے درمیان رنگ ورم:

رانوں کے درمیان رنگ ورم۔ براؤن یا سرخ رنگ کے دھبوں کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جن پر تھوڑے بہت چھلکے بنے ہوتے ہیں۔ متاثرہ جگہ پر چھوٹے چھوٹے چھالے بن جاتے ہیں۔

یہ تکلیف ران کے اوپر والے حصے میں ہوتی ہے اور خصیوں اور مقعد کے آس پاس زیادہ ہوتی ہے۔

یہ تکلیف مختلف قسم کی پھپھوندیوں سے ہوتی ہے۔

گرمی، نمی اور کپڑوں کی رگڑ سے تکلیف زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

اس بیماری سے ہلکی خارش اور معمولی درد ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) متاثرہ جگہ کو ہر ممکن حد تک صاف اور خشک رکھیں۔ گرمیوں اور برسات کے موسم میں ٹھنڈے، ڈھیلے ڈھالے اور صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔

۲) متاثرہ جگہ پر سرسوں کا تیل لگائیں اور اس پر پاؤڈر (ٹالکم) چھڑک دیں۔ خاصہ افاقہ ہوگا۔

۳) آرام نہ آئے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## ناخنوں کا رنگ ورم:

رنگ ورم انفیکشن جب ناخنوں کو متاثر کرتی ہے تو ناخن بھدے، بدشکل اور موٹے ہو جاتے ہیں اور جلدی ٹوٹ جاتے ہیں ان کے اوپر لکیر سی پڑ جاتی ہے۔

ناخنوں کی رنگت بھوری یا سفید ہو جاتی ہے۔

ناخنوں میں خارش یا درد نہیں ہوتا۔

یہ انفیکشن جلدی جان نہیں چھوڑتی اور لمبا علاج کرانا پڑتا ہے۔

ناخن شدید اور طویل انفیکشن کے باعث سکڑ کر چھوٹے ہو جاتے ہیں اور انہیں بذریعہ سرجری نکالنا ضروری ہو جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) ناخن جس قدر چھوٹے ہوسکیں اتنے کر دیں اور ایسا کرنے سے پہلے مریض اپنے ہاتھ یا پاؤں نیم گرم پانی میں تھوڑی دیر ڈبو کر رکھے۔ اس کے بعد ناخن کاٹ دے۔

۲) ماہر امراض جلد سے مشورہ کریں۔

## سر کا رنگ ورم:

سر پر بھی رنگ ورم انفیکشن عام ہے اور اس صورت میں چھوٹے، سرخ، چھلکے والے دانے نکل آتے ہیں۔ یہ دانے بڑے ہو جاتے ہیں اور بال بھی جھڑنے لگ جاتے ہیں۔ یہ انفیکشن بلوغت سے پہلے شروع ہوتی ہے اور بلوغت کی عمر کو پہنچنے پر خود بخود ختم ہو

جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

### انجیو نیوراٹک اڈیما (Angio-Neurotic Edema)

اس بیماری میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

### علامات:

۱) مریض کے ہونٹوں، کانوں یا آنکھوں پر تیزی سے سوجن ہو جاتی ہے۔

۲) سوجن بڑے بڑے ابھاروں کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

۳) مریض کو خارش، جلن اور متاثرہ حصے میں تناؤ کی تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ یہ تکلیف کسی ایسی چیز سے انسانی جسم کے اندرونی یا بیرونی رابطے سے پیدا ہوتی ہے جس سے وہ شخص حساسیت رکھتا ہو۔ ضروری نہیں کہ ایسی کسی چیز کی شناخت بھی ہو جائے۔

۴) اگر سوجن سانس کی نالی کے اوپر کے حصے میں پہنچ جائے تو سانس رکنے سے مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) متاثرہ جگہ کو اگر ممکن ہو تو کھانا پکانے والے سوڈے کا محلول بنا کر بار بار دھوئیں۔

۲) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

### جلد پر دھبے پڑ جانا (Chilblain)

چل بلین سرخ یا سیاہ دھبوں کو کہتے ہیں جو عام طور پر پیروں، ہاتھوں، چہرے یا کانوں پر نمودار ہوتے ہیں اور ان دھبوں کا سبب طویل عرصے تک شدید سردی میں رہنا بنتا ہے۔ یعنی اتنی سردی جس سے رگوں میں خون منجمد تو نہ ہو لیکن سست ہو جائے اور متاثرہ جگہ کو خون کی سپلائی میں کمی واقع ہو جائے۔

مریض کو متاثرہ جگہ پر خارش ہوتی ہے اور ہلکا درد ہوتا ہے۔

مریض اگر بار بار سردی میں رہے تو یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے اور ایسی صورت میں متاثرہ جلد پر زخم بھی بن جاتے ہیں اور جلد سکڑ جاتی ہے۔

اس تکلیف کا بہترین علاج سردی سے بچنا ہے اور خاص طور پر جسم کے ظاہری حصوں کو سردی سے محفوظ رکھنا ہے کیونکہ ایک دفعہ یہ تکلیف ہو جائے تو آسانی سے نہیں جاتی۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) متاثرہ جگہ کو زور زور سے رگڑنے سے پرہیز کریں۔ متاثرہ جگہ کو خشک رکھیں لیکن زیادہ گرم نہ ہونے دیں۔

۲) رات کو سونے سے پہلے متاثرہ حصوں کو باری باری ٹھنڈے اور گرم پانی سے ۲۰ منٹ تک ٹکور کریں اور اچھی طرح خشک کرنے کے بعد زیتون کے تیل کی ہلکی مالش کریں۔

۳) جسمانی ورزش کے ذریعے متاثرہ جگہوں کو خون کی سپلائی بہتر کریں۔

## ادویات سے جلد کی خرابی (Drug Rash)

بعض ادویات مریض کو راس نہیں آتیں اور ان کے استعمال کے فوراً بعد ان کا ردعمل سامنے آجاتا ہے۔ دوائی کے استعمال سے جلد پر نمودار ہونے والے نشانات اور علامات جلد کی دوسری بیماریوں سے ملتے جلتے ہیں۔ ایسے میں درست تشخیص کے لیے تفصیل میں جانا پڑتا ہے۔

جو ادویات جلد پر اثرات مرتب کرتی ہیں ان میں مندرجہ ذیل ادویات شامل ہیں۔

امائینو فائیلین، کونین، سلفا ادویات، پینسلین، آیوڈائڈز وغیرہ۔

اکثر ادویات جن کا ردعمل ہوتا ہے وہ لوگ بغیر ڈاکٹری مشورے کے استعمال کرتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

ردعمل کی صورت میں دوائی کا استعمال فوراً بند کر دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ درست تشخیص کے بعد مناسب ادویات تجویز کرے گا جو ردعمل کو کنٹرول کریں گی۔ آئندہ

کے لئے دوائی کا استعمال بند کر دیں اور جب کبھی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو اسے ضرور اطلاع دیں کہ آپ کس دوائی سے الرجک ہیں۔

## ایگزیما (Eczema)

ایگزیما جلد کی سوزش کو کہتے ہیں جو متعدی نہیں ہوتی۔ مریض کو خارش اور جلن ہوتی ہے اور متاثرہ جگہ سوج جاتی ہے۔ بعض طبی ماہرین ایگزیما کو ایک سے زیادہ ایک جیسے امراض کا مجموعہ بھی خیال کرتے ہیں۔

دوسرے ماہرین جلد کی ہر ایسی بیماری کو ایگزیما میں شامل کرتے ہیں جن کی واضح وجہ معلوم نہ ہو۔

ایگزیما میں چہرے، گردن، جسم کے اوپر حصے اور کہنیوں اور گھٹنوں کی جلد متاثر ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) ابتداء میں جلد میں خارش اور جلن ہوتی ہے اور جلد سرخ ہو جاتی ہے۔

۲) دوسرے مرحلے میں جلد پر چھالے پڑ جاتے ہیں جن میں پیپ پڑ جاتی ہے اور بالآخر یہ چھالے پھٹ جاتے ہیں اور زخموں سے پیپ یا رطوبت خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے کو ''ویپنگ ایگزیما'' (Weeping Eczema) بھی کہتے ہیں۔

۳) زخم خشک ہو جائیں تو ان پر پپڑی یا چھلکے بن جاتے ہیں اور یہ مرحلہ کافی دیر تک رہتا ہے۔ متاثرہ جلد کے کنارے واضح نہیں ہوتے اور بیماری کے تمام مراحل میں خارش اور جلن موجود رہتی ہے اور یہ سب تکلیف وہ علامات ثابت ہوتی ہے۔

ایگزیما کی وجوہات میں کئی عوامل شامل ہیں جن میں کیمیائی اثرات، مثلاً رنگ، جراثیم کش ادویت اور تیز صابن شامل ہیں۔ اسی طرح پودوں سے الرجی، درجہ حرارت کے اثرات، کسی چیز سے مسلسل خراش آنا یا دباؤ رہنا وغیرہ بھی ایگزیما کے اسباب میں شامل ہیں۔

مندرجہ ذیل جسمانی اور ذہنی حالتوں میں بھی ایگزیما جلدی رونما ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ، جذباتی مسائل، ناکافی آرام، خوراک میں بداحتیاطی، بدہضمی، جسم کی قوت مدافعت میں کمی، گردوں کی سوزش اور ذیابطیس کا مرض۔

ایگزیما کے مریضوں میں عام طور پر خاندان میں یہ بیماری موجود ہوتی ہے۔

خوراک سے حساسیت بچوں میں ایگزیما کی وجہ بنتی ہے لیکن بڑھتی عمر کے ساتھ یہ رجحان ختم ہو جاتا ہے۔

ایگزیما کو مندرجہ بالا مراحل میں سے کسی بھی مرحلے پر روکا جا سکتا ہے لیکن یہ آسانی سے جانے والی بیماری نہیں۔ علاج کو تین مراحل میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور اس کے تین بنیادی مقاصد ہوتے ہیں۔

۱) ایگزیما کی وجوہات کو تلاش کیا جائے اور انہیں دور کرنے کی کوشش کی جائے۔

۲) سوزش کے مرحلے میں جلد کو آرام پہنچایا جائے۔

۳) دائمی بیماری کی صورت میں جلد کے زخموں کو مندمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ایگزیما کے علاج کے لیے بہت سی ادویات تجویز کی جاتی ہیں لیکن ہر دوائی کارآمد ثابت نہیں ہوتی۔

ایگزیما جلد کے امراض میں عام ہے اور اس کا علاج بدستور ڈاکٹروں کے لیے مشکلات کا باعث ہے۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) پیٹ ٹھیک رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے سبزیاں اور پھل کثرت سے استعمال کریں۔ اور پانی زیادہ استعمال کریں۔ قبض کشا ادویات کے استعمال سے پرہیز کریں۔

پھلوں میں ترشی والے پھل استعمال نہ کریں کیونکہ ایسے مریضوں کو ان پھلوں سے الرجی ہوتی ہے۔

۲) خوراک میں ایسے غذائی اجزاء نکال دیں جو آپ کے ہاضمے کے لیے مشکلات پیدا کرتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کی مدد سے اپنی خوراک میں سے ایسے اجزاء تلاش کریں اور انہیں ترک کر دیں جو ممکنہ طور پر آپ کی بیماری بڑھانے کا سبب بن سکتے ہیں۔

۳) خوراک میں سے ٹافیاں، پیسٹریاں، مٹھائیاں، چاکلیٹ اور تلے ہوئے کھانے نکل دیں۔ لیکن یہ بات یاد رکھیں کہ خوراک کا ایگزیما سے تعلق صرف بچپن کی حد تک ہوتا ہے۔ بعد میں غذا ایگزیما پر زیادہ اثرات نہیں ڈالتی۔

۴) چائے، کافی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

۵) متاثرہ جلد کو زیادہ پانی اور صابن سے نہ دھوئیں۔ بلکہ جتنا کم پانی اور صابن ممکن ہو، اتنا لگائیں۔ بہتر ہے کہ زیتون کے تیل سے متاثرہ جگہ کو صاف کریں۔

۶) کام کی زیادتی، پریشانی، نیند کی کمی اور دیگر شدید جسمانی، ذہنی کاموں سے پرہیز کریں۔

۷) اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ضرورت پڑے تو ماہر امراض جلد کی رائے لیں۔

## ایری تھیما ملٹی فارم (Erythema Multiforme)

یہ بیماری جلد کی فوری اور شدید سوزش والی بیماری ہے اور اس میں سرخ رنگ کے چٹیے یا ابھرے ہوئے نشانات بن جاتے ہیں۔ یہ نشانات ہاتھوں کے پچھلی طرف، پیروں کا اوپر والا حصہ، چہرے اور گردن کی سائڈوں پر نمودار ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ٹانگوں اور بازوؤں پر بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

یہ بیماری زیادہ تر نوجوانوں کو متاثر کرتی ہے اور موسم بہار میں شروع ہوتی ہے۔ جلد پر نشانات ۱۲ سے ۲۴ گھنٹے کے اندر اندر پوری طرح نمودار ہو جاتے ہیں۔ مریض کو اس کے علاوہ کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ زیادہ خارش بھی نہیں ہوتی۔

لیکن اسے سر درد، ہلکا بخار اور کمر درد ہوتا ہے۔

ابھری ہوئی جگہوں پر چھالے بن جاتے ہیں جو بعض اوقات دائرے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اگر آپ ناخن سے ابھری ہوئی جگہ کو دبائیں تو سرخ رنگت غائب ہو جاتی ہے اور دباؤ ہٹانے سے پھر آ جاتا ہے۔

۱۰-۱۵ دن میں سرخ رنگت کاسنی رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ جلد کا رنگ نارمل ہو جاتا ہے۔

یہ بیماری صحت مند افراد پر حملہ نہیں کرتی۔ ایسے لوگ جنہیں جوڑوں کا درد ہو، کوئی

دائمی انفیکشن ہو، کسی دوائی سے الرجی ہو یا جن کی عمومی صحت کمزور ہو ان پر یہ بیماری زیادہ وارد ہوتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) غذا میں تبدیلیاں کریں۔ انڈہ، گندم کی بنی اشیاء اور دودھ بند کر دیں۔ گندم کی جگہ پر مکئی استعمال کی جا سکتی ہے۔ غذا میں مالٹے، سیب، کیلے اور پھلوں کا جوس لیں۔ دن میں کثرت سے پانی اور جوس استعمال کریں۔

۲) چائے، کافی اور شراب سے پرہیز کریں۔

۳) کپڑوں پر لگانے والی مائع کو پانی میں ڈال کر اس سے روزانہ نہائیں۔

### اری تھیما نوڈوزوم (Erythema Nodosum)

یہ بھی جلد کی فوری اور شدید سوزش ہوتی ہے۔ اس میں سرخ گلٹی نما ابھار نکل آتے ہیں جن میں شدید خارش اور جلن ہوتی ہے۔ یہ ابھار فیصلوں کی طرح نکلتے ہیں یعنی ایک جگہ پر کئی ابھار نکل آتے ہیں۔ عام طور پر ٹانگوں کے سامنے کا حصہ متاثر ہوتا ہے۔

مریض کو بخار ہو جاتا ہے۔ اسے کمزوری محسوس ہوتی ہے اور جسم میں جوڑوں کے درد کی طرح درد ہوتا ہے۔

اس بیماری میں مبتلا شخص کا محتاط معائنہ کریں تو عام طور پر اس کے ٹانسل خراب ہوتے ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) مریض کو کم از کم دو ہفتے تک جسمانی ورزش سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر ممکن ہو تو بستر میں آرام کرنا چاہیئے۔

۲) مناسب غذا اور کافی پانی استعمال کریں۔

۳) کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ماہر امراض ناک کان گلا کی رائے اس معاملے میں خاصی اہمیت رکھتی ہے۔ اس بیماری میں جلد جسم کے دوسرے حصوں مثلاً گلے کی خرابی کے نتیجے میں متاثر ہوتی ہے اس لیے اصل علاج گلے کا کرنا پڑتا ہے۔

## جلد کی سوزش (Exfoliative Dermatitis)

یہ ایک عمومی بیماری ہے۔ اس میں مریض کی جلد کا اکثر حصہ (یعنی سارے جسم کی جلد) خطرناک قسم کی شدید سوزش کا شکار ہو جاتا ہے۔

جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس پر چھلکے بن جاتے ہیں اور جلد اتر جاتی ہیں۔ یعنی چھل جاتی ہے۔ مریض کو بخار ہو جاتا ہے اور اسکی عمومی صحت خراب ہو جاتی ہے۔

چونکہ اس بیماری میں تقریباً سارے جسم کی جلد متاثر ہوتی ہے اس لیے اس مرض میں مبتلا فرد تکلیف کے ٹھیک ہونے تک جلد کی اوپر والی ساری تہہ سے محروم ہو جاتا ہے۔

علامات میں بعض اوقات متاثرہ جلد پر چھالے نکل آتے ہیں۔ جبکہ بعض مریضوں میں شدید خارش اور جلن ہوتی ہے۔

اس تکلیف کے اسباب میں مندرجہ ذیل کو شامل کیا جاتا ہے۔

بیکٹیریا یا فنگس کی انفیکشن، سورائسس، ادویات کا اثر، غذائی خرابیاں، خون بنانے والے اعضاء کا سرطان، وٹامن کی کمی، وغیرہ۔

علاج میں اصل وجہ کا دریافت کرنا ضروری ہوتا ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

اس تکلیف کو سنجیدگی سے لینا چاہئے اور فوراً ماہر امراض جلد سے رجوع کرنا چاہئے۔

## چھپاکی یا پتی اچھلنا (Urticaria)

چھپاکی زہر کے اثرات سے نمودار ہوتی ہے خواہ یہ زہر جسم کے اندر موجود ہو یا جسم سے باہر سے آ کر جسم کو متاثر کرتا رہا ہو۔ اس بیماری میں خون کی چھوٹی نالیاں پھول جاتی ہیں اور ان میں سے رطوبت نکل کر جلد میں جمع ہو جاتی ہے اور پھر جلد پر شدید خارش اور سوجن نمودار ہو جاتی ہے۔

یہ سوجن بھڑ کے کاٹنے کی سوجن سے ملتی جلتی ہے۔

متاثرہ ابھار سفید رنگ کا ہوتا ہے جبکہ آس پاس کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔

چند منٹ سے چند گھنٹوں کے وقفے میں ابھار غائب ہو جاتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی نئے ابھار بننے شروع ہو جاتے ہیں۔

چھپاکی کا سبب بننے والے زہر ہر فرد کو متاثر نہیں کرے بلکہ صرف انہی لوگوں میں ردعمل پیدا کرتے ہیں جو اس سے حساسیت رکھتے ہوں۔ یہ زہر عام طور پر خوراک سے آتے ہیں۔ اس لیے علاج میں قبض کشا ادویات کو استعمال کیا جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) چھپاکی کے حملے کی اصل وجہ کا تعین کرنے کی کوشش کریں اور اگر ممکن ہو تو آئندہ اس سے بچنے کی کوشش کریں۔

۲) اسپغول کا چھلکا یا کوئی اور قبض کشا دوائی ایک دن کے لیے استعمال کریں۔

۳) چائے، کافی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

۴) ایسی غذائیں جن سے آپ کو الرجی ہو، ان سے پرہیز کریں۔

۵) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## لوپس ایری تھیما ٹوسس (Lupus Errythematosis)

یہ بیماری دائمی ہے اور جلد کی ایسی دائمی سوزش کا نام ہے جو تپ دق نہیں ہوتی اور اس میں گہرے سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں جو ابھرے ہوتے ہیں لیکن گلٹی نما شکل اختیار نہیں کرتے۔ نشانات پر چھلکا بن جاتا ہے۔ جو سختی سے جڑا ہوتا ہے لیکن اگر اسے جدا کر دیا جائے نیچے کی جلد پر گدلے سفید رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔

نشانات واضح اور کناروں والے ہوتے ہیں جس کے دائیں اور بائیں دونوں حصے برابر ہوتے ہیں اور یہ تکلیف عام طور پر ناک، گالوں اور کانوں پر نمودار ہوتی ہے۔ چہرے اور ناک پر یہ نشانات تتلی کی شکل میں ظاہر کرتے ہیں۔

یہ بیمار بلوغت کے ساتھ ظاہر ہوتی ہے اور تیس برس سے کم عمر تک کے لوگوں کو ہوتی ہے۔ لیکن اگر کسی کا تسلی بخش علاج نہ کرایا جائے تو ساری عمر بھی رہ سکتی ہے۔

اس بیماری کا تعلق دھوپ میں تادیر رہنے سے بھی ثابت ہوتا ہے۔

یہ بیماری آسانی سے جانے والی نہیں ہوتی اور خاصا طویل علاج درکار ہوتا ہے۔

اس لیے مریض خاصا تنگ ہوتا ہے۔

بعض مریضوں میں یہ بیماری جلد کے علاوہ دیگر اعضاء پر بھی حملہ آور ہو جاتی ہے اور اس صورت میں۔ مریض کو کئی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بیماری کی یہ شکل مہلک اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ مریض کو اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ اسے ڈاکٹر کو بلانا یا اس کے پاس جانا پڑتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی گزاریں۔ صفائی اور صحت کا خاص خیال رکھیں۔ متناسب اور ہلکی غذا کھائیں اور خوراک میں وٹامن استعمال کریں۔ چائے، کافی اور شراب سے پرہیز کریں۔

۲) زیادہ دھوپ میں دیر تک نہ رہیں اور حتی الوسیع دھوپ یا تیز روشنی سے بچنے کی کوشش کریں۔

۳) اس مرض کا تقاضہ ہے کہ آپ فوراً ماہر امراض جلد سے رجوع کریں اور اسکے بتائے ہوئے علاج کو مکمل کریں۔

## پیمفی گس (Pemphigus)

یہ بیماری فوری یا دائمی ہو سکتی ہے اور اس میں مریض کی جلد اور اندرونی اعضاء کی بیرونی تہہ جسے میوکس جھلی (Mucus Membrance) کہتے ہیں، پر چھالے بن جاتے ہیں۔ یہ چھالے بظاہر صحت مند جلد پر اچانک بن جاتے ہیں اور ان میں خارش اور جلن ہوتی ہے۔ مریض باقاعدہ بیمار ہو جاتا ہے اور اسے دیگر جسمانی تکالیف ہوتی ہیں۔

چھالے مٹر کے دانے سے لے کر انڈے کے سائز تک کے ہو سکتے ہیں۔ ان کی تعداد کم اور زیادہ ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چھالے فاصلے پر ایک دو کر کے نکلتے ہیں بعض اوقات وہ خاصی تعداد میں اکٹھے نکل آتے ہیں۔ چھالوں میں صاف پانی موجود ہوتا ہے۔

لیکن چھالوں کا یہ پانی خون ے شیرے سے ملتا جلتا ہے۔ بعد میں یہ پانی گدلا ہو جاتا ہے یا اس میں خون جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

جب چھالا پھٹتا ہے تو پیچھے چھلکا نما نشان رہ جاتا ہے۔

ایسے چھالے منہ کے اندر ے، گلے میں یا عورتوں کی جائے مخصوصو میں بھی نکل آتے ہیں۔

مناسب اور بروقت علاج کے بغیر یہ بیماری تقریباً ہمیشہ جان لیوا ثابت ہوتی ہے اور مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری علاج نہ کرنے کی صورت میں چند ہفتوں سے چند ماہ تک رہتی ہے اور بعض اوقات کئی سال تک رہتی ہے اور پھر اچانک چند ہفتوں میں مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

یہ بیماری وائرس کے سبب لگتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

فوری طور پر ماہر امراض جلد سے رجوع کیا جائے اور پوری توجہ اور سنجیدگی سے علاج کرایا جائے۔

## پودوں سے جلد کی خرابی

بعض پودوں سے جب انسانی جسم مس کرتا ہے تو جلد پر اس کا ردعمل ہوتا ہے اور جلد سوج جاتی ہے اس میں خارش ہوتی ہے اور سرخ رنگ کے نشانات ابھر آتے ہیں۔ ایسے پودوں اور اشیاء کی تعداد لامحدود ہے۔ بعض لوگ ان سے متاثر ہو جاتے ہیں اور بعض پر ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ پودوں کے علاوہ بھی بہت سی اشیاء جلد میں ردعمل پیدا کرتی ہیں۔

ایسی اشیاء میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

اون، چمڑہ، پر، بعض رنگ، پلاسٹک کی بعض اقسام اور بے شمار کیمیائی مادے اور ادویات۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر یہ معلوم ہو جائے کہ یہ تکلیف کسی مخصوص چیز یا زہر کے جسم پر لگنے سے پیدا ہوئی ہے تو متاثرہ جگہ کو بار بار دھونے سے تکلیف میں کمی آ جاتی ہے۔

۲) اگر چھالے بن چکے ہیں تو ٹھنڈے پانی سے ان پر بار بار ٹکور کریں۔

۳) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## گرمی دانے/پت (Prickly Heat)

شدید گرمی اور حبس کے دنوں میں جسم پر گرمی دانے نکل آتے ہیں۔ان دانوں میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور چبھن یا جلن یا خارش محسوس ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ خود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔شراب پینے سے یہ بڑھ جاتے ہیں۔ان سے کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی اور اگر مناسب قسم کے کپڑے پہنے جائیں تو یہ تکلیف نہیں ہوتی۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) روزانہ جسم پر اور خصوصاً متاثرہ حصے پر سرسوں کا تیل لگائیں۔ اس کے اوپر پرکلی ہیٹ پاؤڈر یا کوئی ٹالکم پاؤڈر چھڑک کر لیپ بنائیں اور اسے جسم پر ملیں۔ ایک دو گھنٹے بعد ہٹا لیں۔ دن میں دو مرتبہ ایسا کریں۔

۲) متاثرہ حصے کو ٹھنڈا اور خشک رکھیں۔

۳) نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح خشک کریں۔

## سورائے سس (Psoriasis)

یہ بیماری بعض اوقات فوری اور شدید بھی ہوتی ہے لیکن اکثر اوقات یہ دائمی بیماری کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ جلد کی سوزش کی بیماری ہے۔

اس بیماری میں جلد پر سرخ رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں جو واضح اور خشک ہوتے ہیں۔ان نشانات یا دھبوں کے اوپر چاندی کی رنگت کے چھلکے بن جاتے ہیں۔

یہ دھبے سب سے زیادہ سر پر نکلتے ہیں۔ یا پھر گھٹنوں، کہنیوں اور کمر کے نچلے حصے پر نکلتے ہیں لیکن شدید بیماری کی صورت میں سارا جسم اس بیماری سے متاثر ہو جاتا ہے۔

چاندی کی رنگت کے چھلکے بن بن کر گرتے رہتے ہیں اور اگر آپ خود کسی چھلکے کو اتاریں تو نیچے سے خون بہنا شروع کر دیتا ہے۔

یہ بیماری متعدی نہیں ہے یعنی دوسروں کو نہیں لگتی۔بعض اوقات متاثرہ جلد میں ہلکی سے خارش ہوتی ہے لیکن اس کے علاوہ جسم پر اس کے اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ یہ بیماری سردیوں میں زیادہ تنگ کرتی ہے۔

سورائے سس بعض اوقات خود بخود غائب ہو جاتی ہے لیکن کچھ عرصے بعد پھر نمودار ہو جاتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) خوراک میں نشاستہ دار اجزاء اور چینی کم کریں۔
۲) چائے، تمباکو، کافی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔
۳) پھل اور سبزیاں کثرت سے استعمال کریں۔
۴) قبض ہو جائے تو تیل والی قبض کشا ادویات مت استعمال کریں۔
۵) ماہر امراض جلد کے مشورے سے علاج شروع کریں اور اس وقت تک جاری رکھیں جب تک ڈاکٹر کہے۔

## سکری، خشکی (Dandruff)

سکری یا خشکی ایک عام جلدی مرض ہے۔ اس میں خارش ہوتی ہے اور اکثر اوقات مریض کا سر اور بال متاثر ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ بیماری پھیل کر چہرے، کانوں، بھنوؤں، آنکھوں، گردن، سینہ، بغلوں اور رانوں کے درمیان بھی پہنچ جاتی ہے۔

اس بیماری میں سوزش ہلکی سطح کی ہوتی ہے اور انفیکشن موجود نہیں ہوتی۔

سر میں خشکی ہو تو ہر آدمی شناخت کر لیتا ہے۔ جسم کے دیگر حصوں پر یہ جلد میں سرخی پیدا کرتی ہے اور خارش ہوتی ہے اور جلد پر چھوٹے چھوٹے چھلکے بن جاتے ہیں۔ چھلکے کے نیچے کی جلد موٹی اور ہلکی سوجن کا شکار ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کی وجوہات میں خاندانی رجحان، غذائی عدم توازن اور جذباتی عدم توازن کا نام لیا جاتا ہے۔

یہ بیماری بھی جلدی ٹھیک نہیں ہوتی اور اس کا علاج بھی مسلسل کرنا پڑتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) غذا میں چینی چربی اور تیز مرچوں کی کمی کر دیں۔
۲) جسم کی عمومی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

۳) وٹامن بی کمپلیکس کی گولیاں استعمال کریں۔

۴) مارکیٹ میں دستیاب اچھے شیمپو ہیں جو بالوں کی سکری اور خشکی کو ٹھیک کرتے ہیں انہیں استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ انہیں ڈاکٹری مشورے کے بعد استعمال کیا جائے۔

۵) بیماری متعدی نہیں ہے لیکن ثانوی حیثیت میں جراثیم حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ہفتے میں ایک مرتبہ اپنی کنگھی کو بہت اچھی طرح صاف کریں اور اسے جراثیم سے پاک کریں۔

۶) ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

## تل (Moles)

تل انسان کے جسم پر پیدائش کے وقت یا پھر فوراً بعد کے ابتدائی عرصے میں ظاہر ہوتے ہیں۔ بعض تل وقت کے ساتھ بڑے ہو جاتے ہیں۔

اکثر اوقات تل بے ضرر ہوتے ہیں لیکن کوئی تل ایسا بھی ہوتا ہے جس میں سرطانی تبدیلیوں کا امکان موجود ہوتا ہے۔ اس لیے اگر کوئی تل ایسا ہو جس میں خارش یا درد شروع ہو جائے، یا جو اچانک بڑا ہونا شروع ہو جائے، تو اس کا رنگ کوئی بھی ہو، اس کے بارے میں فکر مندی کی ضرورت ہے اور ڈاکٹری معائنہ لازمی ہو جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) عام تل کو چھیڑنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی علاج درکار ہے۔

۲) اگر خطرے کی بات محسوس ہو تو ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

## گنجا پن (Baldness)

گنجا پن عام ہے اور اس کی وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

ہارمون کا عدم توازن، خشکی سکری، آتشک، فنگس یا وائرس انفیکشن۔

لیکن اکثر اوقات یہ خاندانی خصوصیت ہوتی ہے اور اس گنجے پن کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اگر گنجا پن کسی اور وجہ یا بیماری سے ہو رہا ہو پھر اس بیماری کو تلاش کرنا بہت

ضروری ہے تاکہ اس کا علاج کیا جائے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) اگر آپ فطری طور پر گنجے ہو رہے ہیں تو کسی علاج کی کامیابی کی توقع نہ رکھیں۔

۲) خوراک میں چربی، نشاستہ اور مٹھائی کم رکھیں۔ وٹامن کافی مقدار میں لیں۔

۳) اگر آپ اپنے گنجے پن کے بارے میں متفکر ہیں کہ یہ غیر متوقع ہے یا کسی اور وجہ سے ہے تو ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔

## بستر کی وجہ سے زخم (Bed Sores)

معذور یا دائمی بیمار افراد اگر زیادہ دیر ایک رخ پر لیٹے رہیں تو ان کے جسم کے جس حصے پر وزن پڑتا رہتا ہے، وہیں زخم بن جاتا ہے۔ متاثرہ جگہ پر جلد کی رنگت سیاہ ہو جاتی ہے۔ جلد ٹوٹ جاتی اور ایک رستا ہوا زخم بن جاتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) مریض کو بستر میں بار بار کروٹ دیں۔

۲) جسم کے ان حصوں کے نیچے جن پر جسم کا وزن پڑتا ہے، روئی یا نرم کپڑا رکھیں۔

۳) جسم کو اچھی طرح صاف رکھیں۔

۴) نہلانے کے بعد مریض کے جسم کو تھوڑا رگڑیں اور گرم کریں۔

۵) ٹالکم پاؤڈر جسم پر لگائیں۔

۶) زخم بن جائے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۷) مریض کو متوازن اور اچھی غذا دیں۔

## چنڈیاں (Callous)

جسم کے ایسے حصے جو دوران استعمال رگڑ کھاتے ہوں، ان پر موجود جلد رگڑ کھانے سے موٹی ہوتی ہے اور اس میں سختی آ جاتی ہے۔ یہ ابھار سخت ہوتا ہے اور اس میں درد نہیں ہوتا۔

اسی طرح بعض اوقات چنڈی صرف پاؤں پر بنتی ہے اور پاؤں کی بھی کسی ایک انگلی پر۔ عموماً انگوٹھے پر بنتی ہے۔ پیروں پر نکلنے والی چنڈی عام طور پر درد بھی کرتی ہے اور نسبتاً

نرم بھی ہوتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) ایسے جوتے استعمال کریں جو آرام دہ، نرم اور کھلے ہوں۔ جن کا چمڑہ نرم ہو اور ایڑی اونچی نہ ہو۔

۲) ۴۰ فیصد سیلی سیلک ایسڈ (Salicylic Acid) حاصل کریں اور اس میں روئی بھگو کر چنڈیوں پر لگائیں۔

۳) ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ بھی اسی قسم کی کوئی دوائی تجویز کرے گا اور اس سے آرام نہ آیا تو بذریعہ آپریشن چندی کو نکال دے گا۔

## فریکلز یا چھائیاں (Freckles)

بعض افراد خصوصاً عورتوں میں چہرے پر سیاہ رنگت کے نشان پڑ جاتے ہیں جنہیں چھائیاں کہا جاتا ہے۔ ان میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی نہ ہی کوئی علامت ظاہر ہوتی ہے لیکن یہ چہرے کو بدصورت بناتی ہیں۔ بچوں میں بعض اوقات چھائیاں نکل آتی ہیں۔ اسی طرح دوران حمل میں بھی چھائیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) تیز دھوپ میں باہر نکلنے سے اجتناب کریں۔ اسی طرح تیز ہوا سے بھی بچیں۔

۲) حاملہ عورتوں کو چاہیئے کہ وہ ڈاکٹری مشورے سے وٹامن اور فولاد کی گولیاں یا کیپسول دوران حمل اور بعد میں استعمال کریں۔

۳) کوئی لوشن یا کریم چہرے پر نہ لگائیں۔ اگر جلد میں خارش شروع ہو جائے تو اگر کوئی دوائی لگا رہے ہیں تو بند کر دیں۔

۴) ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور مناسب علاج کریں۔

## سفید بال (Grey Hair)

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ آدمی کے بال سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور یہ ایک قدرتی عمل ہے لیکن یہ اندرونی غدودوں میں کسی خرابی کی علامت بھی ہو سکتے ہیں اور خصوصاً

تھائرائڈ غدود کی بیماری کی علامت۔

بعض خاندانوں میں بال جلدی سفید ہو جاتے ہیں۔ ایسے خاندانوں کے بچوں کے بال کہیں کہیں سفید ہوتے ہیں۔ پھر اوائل عمری اور جوانی میں یہ سفیدی بڑھ جاتی ہے اور ۳۰ کی عمر تک سارے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

بالوں کے سفید ہونے میں پریشانی، کام کی زیادتی، دکھ، بے چینی اور اعصابی دباؤ بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ بعض لوگوں میں بالوں کا جلد سفید ہونا خون کی کمی یعنی انیمیا کے سبب ہوتا ہے۔ جو لوگ بالوں کو رنگ کرتے ہیں انہیں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر آپ بالوں کو سیاہ کرنے کے لئے کوئی چیز لگا رہے ہیں تو پہلے اپنی جلد پر لگا کر اس کے ردعمل کا اندازہ لگائیں یعنی کہیں آپ اس مخصوص کیمیکل سے حساسیت تو نہیں رکھتے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) بال سفید ہونے کی کسی خاص وجہ کا تعین کرنے کی کوشش کریں اور اگر ایسی وجہ موجود ہو تو اسے دور کرنے کی کوشش کریں۔

۲) بازار میں بکنے والی ایسی ادویات کا کوئی فائدہ نہیں جن کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ انہیں کھانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

## جسم پر بال زیادہ اگ آنا

بعض اوقات جسم کے ایسے حصوں پر بال اگ آتے ہیں جہاں عام طور پر بال موجود نہیں ہوتے لیکن اگر ایسے بال نکل آئیں تو ان کی وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

۱) خاندانی رجحان

۲) تھائرائڈ غدود کی بیماری

۳) پیچوٹری غدود کی بیماری

۴) جنسی غدود کی بیماری

۵) ان غدودوں میں رسولی کا بن جانا

اگر یہ تکلیف موروثی ہے تو اس کا علاج نہیں کیا جا سکتا لیکن اگر غدود زیادہ رطوبت

خارج کر رہے ہیں تو اس کا کسی حد تک علاج ممکن ہے۔ اسی طرح اگر رسولی موجود ہو تو اسے بذریعہ آپریشن نکالا جا سکتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

۱) ماہر امراض جلد سے رجوع کریں۔ وہ بغور آپ کی صحت اور جسمانی نظام کا معائنہ کرے گا اور تکلیف کی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کرے گا۔

۲) بال صاف کرنے والی ادویات اور کریم وغیرہ استعمال کی جا سکتی ہے بشرطیکہ آپ ان پر درج ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

۳) بالوں کو بجلی لگا کر ایک ایک کر کے بھی صاف کیا جا سکتا ہے اور اس کے لیے ماہرین موجود ہیں۔

۴) شیو کرنے سے بالوں کی نشوونما میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اس طریقے کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## جلد کی عام خارش (Itching)

خارش بذات خود بیماری نہیں ہے۔ بلکہ مختلف امراض کی علامت ہے اور جب تک ان امراض کی تشخیص اور علاج نہ کیا جائے، خارش کا خاتمہ نہیں ہوتا۔ مندرجہ ذیل اقدامات سے خارش میں وقتی فائدہ ہو سکتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

۱) غذا میں چربی، مٹھائی، نشاستہ اور مرچوں کی کمی کریں۔ چائے، تمباکو اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

۲) نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح خشک کریں اور جسم کو زیادہ نہ رگڑیں۔ ضرورت سے زیادہ نہ نہائیں۔

۳) ایسے زیر جامہ لباس پہنیں جو جسم سے رگڑ نہ کھائیں اور ان کو دھوتے وقت خیال رکھیں کہ وہ اچھی طرح صاف ہوں اور ان میں صابن وغیرہ رہ نہ جائے۔

۴) خارش کی وجہ دریافت کرنے کی کوشش کریں اور اس وجہ کو دور کریں۔

## مقعد کے پاس خارش (Itching in the Anal Region)

پاخانے کی جگہ پر اردگرد کی جلد میں بعض اوقات خارش شروع ہوجاتی ہے۔ متاثرہ جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس میں دراڑیں سی پڑ جاتی ہیں۔ خارش رات کے وقت زیادہ ہوتی ہے اور اکثر اوقات اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ اس کا بھرپور طریقے سے علاج کرانا پڑتا ہے۔

اس کی وجوہات میں سب سے عام وجہ متاثرہ جلد کی فنگس انفیکشن ہے۔ متاثرہ جگہ اکثر اوقات نمی موجود رہتی ہے اور جلد نرم ہو جاتی ہے۔ اس لیے فنگس اور دیگر جراثیم آسانی سے ایسے حالات میں پھل پھول سکتے ہیں۔

یہ تکلیف دیگر بیماری کی حالتوں میں بھی ہو جاتی ہے مثلاً صابن کی وجہ سے جلد کی سوزش سے ذیابطیس کی مرض، دست اور اسہال، لیکوریا، خشکی سکری اور اعصابی دباؤ۔

علاج کی وجہ کی بنیاد یہ ہے کہ متاثرہ جگہ کو خشک اور صاف رکھا جائے اور اس کے لیے بعض اوقات چوتڑوں کے درمیان خشک روئی رکھنا پڑتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) صابن کا استعمال کم کریں لیکن ہر رفع حاجت کے بعد متعلقہ جگہ کو نیم گرم پانی سے اچھی طرح صاف کریں اور بعد میں خشک کرلیں۔

۲) ڈاکٹر سے رجوع کریں وہ متاثرہ جگہ پر لگانے کے لیے کریم، لوشن یا پاؤڈر تجویز کرے گا اور اس کے استعمال سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

## لیکوڈرما یا پھلبہری (Leukoderma)

بعض لوگوں کی جلد پر سفید دھبے پڑ جاتے ہیں۔ یعنی جلد پر سفید داغ پڑ جاتے ہیں اور قدرتی رنگ اڑ جاتا ہے اسے پھلبہری کہتے ہیں۔

اس بیماری کی وجہ معلوم نہیں۔ البتہ بعض خاندانوں میں اس بیماری کا رجحان پایا جاتا ہے۔ اس بیماری کا تعلق جوڑوں کے درد اور سورائے سس سے بھی ہوتا ہے۔

اس تکلیف کا تسلی بخش علاج موجود نہیں اور اگر دھوپ میں زیادہ پھریں تو دھبے رنگت تبدیل کر کے سیاہی مائل ہوجاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) زیادہ دھوپ میں پھرنے سے پرہیز کریں۔

۲) چائے، کافی اور شراب سے پرہیز کریں۔ وٹامن بی کمپلیکس کا استعمال کریں۔

۳) ماہر امراض جلد سے مشورہ لیں ممکن ہے وہ کوئی اچھا اور موثر علاج تجویز کر سکے۔

## ناخنوں کی بیماریاں (Nail Disorders)

ناخنوں کی خرابی کی ذمہ دار حالتیں مندرجہ ذیل ہیں۔

۱) پیدائشی نقص۔

۲) ناخن کی بنیاد پر حادثاتی ضرب۔

۳) بیکٹیریا سے ہونے والی انفیکشن۔

۴) فنگس سے ہونے والی انفیکشن۔

۵) پورے جسم کی کوئی ایسی بیماری جس کا بالواسطہ اثر ناخنوں پر بھی ہوتا ہو مثلاً آتشک وغیرہ۔

ناخن اگر جلد ٹوٹ جاتے ہوں تو اس کی وجہ تھائرائڈ کے ہارمون میں کمی ہوسکتی ہے۔ اسی طرح اینیمیا یعنی خون کی کمی بھی اس کا سبب ہوسکتی ہے۔ ناخنوں پر لگانے والی پالش بھی بعض اوقات ناخنوں کو کمزور کر دیتی ہے اور وہ جلدی ٹوٹ جاتے ہیں۔

ناخنوں پر اگر رات کے وقت روزانہ زتون کا تیل لگا لیا جائے تو ان میں مضبوطی آ جاتی ہے اور خصوصاً اگر تیل لگا کر پٹی باندھ دی جائے۔

## پاؤں کے انگوٹھے میں ناخن کا گھس جانا (Ingrowing Toe-Nail)

اس بیماری میں انگوٹھے کے ناخن کا ایک کنارہ یا دونوں کنارے سوزش کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان میں درد شروع ہو جاتا ہے اور اسکی وجہ ایسے جوتے ہوتے ہیں جو آگے سے تنگ یا کم چوڑے ہوں یا پاؤں کے سائز کے مطابق نہ ہوں۔

اونچی ایڑی کا جوتا بھی اس تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔ اسی طرح اگر ناخن کاٹنے کا طریقہ غلط ہو تو بھی یہ تکلیف ہوسکتی ہے۔

کیا کرنا چاہئے:

۱) ناخن چھوٹے رکھیں۔

۲) ناخن پر چمٹ جانے والا پلستر اس طرح لگائیں کہ وہ انگوٹھے کے نیچے چپکا ہوا ہو اور اس طرح لگایا گیا ہو کہ گوشت کو ناختوں سے پرے کھینچ رہا ہو۔ متاثرہ کونے اور پلستر کے درمیان روئی تیل میں بھگو کر رکھ دیں۔

۳) اگر انگوٹھے میں سوجن ہے تو پاؤں کو گرم اور ٹھنڈے پانی کی بیس منٹ تک ٹکور کریں۔ یہ عمل دن میں دو مرتبہ یعنی صبح شام دہرائیں۔

۴) اگر ان سادہ طریقوں سے فرق نہیں پڑتا تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ممکن ہے ناخن کو کاٹنا پڑے یا کوئی اور علاج تجویز کیا جائے۔

## سر کی جوئیں (Head Lice)

بعض بچوں اور بڑوں کے سر میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ ایسا خصوصاً عورتوں اور لڑکیوں میں ہوتا ہے کیونکہ ان کے بال لمبے ہوتے ہیں اور اسی لیے انہیں صاف رکھنا اور سنبھالنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔

اس تکلیف میں سر میں شدید خارش ہوتی ہے۔ خارش کرنے سے سر میں چھوٹے چھوٹے زخم بن جاتے ہیں جن میں سے شروع میں پانی جیسی رطوبت خارج ہوتی ہے اور بعد میں پیپ اور خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ رطوبت جم جاتی ہے اور چھلکے بن جاتے ہیں۔ سر سے بدبو بھی آتی ہے۔

جوئیں بالوں کی جڑوں میں رہتی ہیں۔ جوئیں سیاہ رنگ کی ہوتی ہیں اور اتنی بڑی ہوتی ہیں کہ غور سے دیکھنے پر نظر آ جاتی ہیں۔ جوئیں سر میں انڈے دیتی ہیں اور ان کی تعداد روز بروز بڑھتی چلی جاتی ہے۔

جوئیں ایک شخص سے دوسرے شخص کو آسانی سے لگ جاتی ہیں۔

کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر سر میں چھوٹے چھوٹے باریک انڈوں کو دیکھا جا سکتا ہو جو بالوں کی جڑوں میں

موجود ہوتے ہیں تو انہیں سر سے نکالنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے ایک کپڑا یا پٹی لیں اور اسے ایسے پانی میں اچھی طرح بھگوئیں جس میں ۲ حصے پانی اور ایک حصہ سرکہ ہو اور اس کے ذریعے متاثر جگہ کو گیلا کر کے انڈوں کو باہر نکالیں۔

۲) بالوں کو صاف ستھرا رکھیں اور باریک کنگھی سے انہیں صاف کریں۔

۳) بازار میں دستیاب جوؤں کو مارنے کی ادویات استعمال کریں لیکن احتیاطی تدابیر پڑھ کر ان پر عمل کریں۔

## خارش (Scabies)

خارش ایک متعدی اور تکلیف دہ بیماری ہے اور یہ بھی جوؤں کی ایک قسم سے پیدا ہوتی ہے۔

### علامات:

☆ مریض کے جسم پر سخت خارش ہوتی ہے۔

☆ یہ خارش رات کے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

☆ بعض اوقات دانے نکل آتے ہیں اور ان میں پیپ پڑ جاتی ہے

یہ بیماری جسم کے مندرجہ ذیل حصوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

انگلیوں کا درمیانی حصہ، بازوؤں کے اندرونی طرف، ٹانگوں اور رانوں پر، بغلوں میں، چھاتیوں پر، وغیرہ۔

چہرہ، ہتھیلیاں اکثر اوقات متاثر نہیں ہوتے۔

خارش کی وجہ سے زخم خراب ہو سکتے ہیں۔ ان میں سوجن اور پیپ پڑ سکتی ہے۔

یہ بیماری کئی مہینے رہ سکتی ہے اور جسمانی لمس سے دوسروں کو منتقل ہو سکتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر جسم پر زخم بن چکے ہیں تو پہلے انکا علاج ضروری ہے اور اس کے لیے آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

۲) ایسی کریم بازار میں دستیاب ہے جو خارش کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر سے

مشورہ کر کے وہ استعمال کریں۔

استعمال کا یہ طریقہ یہ کہ اس دوائی کو پورے جسم پر لگائیں۔ چہرے اور آنکھوں پر نہ لگائیں۔ دوائی یا مرہم کو اچھی طرح جسم پر لگائیں اور کوئی جگہ خالی نہ چھوڑیں۔

۳) دوران علاج وہی کپڑے استعمال کریں یعنی کپڑے دھو کر دوبارہ پہن لیں۔

۴) مرہم پہلی دفعہ لگانے سے پہلے پورے جسم کو اچھی نیم گرم پانی اور صابن سے صاف کریں۔

ہر رات پرانے لگے ہوئے مرہم کو صاف کیے بغیر اس کے اوپر مزید مرہم لگا دیں۔
اگر ایسا ممکن نہ ہو تو دن کے وقت جسم دھولیں۔ لیکن علاج پانچ دن متواتر کریں۔

۵) علاج مکمل ہونے کے بعد اگلی رات نیم گرم پانی سے نہائیں اور تمام کپڑے اور بیڈ شیٹ وغیرہ تبدیل کر دیں۔

۶) جو کپڑے اتاریں انہیں ابلے ہوئے پانی میں ڈال کر دھلوائیں اور دھوپ میں خشک کریں۔ انہیں الٹا استری کریں۔

۷) اگر علاج کے ایک ہفتے کے بعد آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ پوری طرح آرام نہیں آیا تو یہ علاج ایک بار پھر اسی طرح دہرائیں۔

۸) ڈاکٹر سے رابطہ رکھیں تا کہ وہ علاج میں آپ کی رہنمائی کر سکے۔

### وارٹ یا موکا (Wart)

وارٹ یا موکا جسم کے بعض حصوں کے بڑھ جانے سے بنتا ہے۔ اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ یہ دراصل ایک وائرس کی وجہ سے بنتے ہیں اور بعض حالات میں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو سکتے ہیں اور دوسروں کو لگ بھی سکتے ہیں۔

عام طور پر یہ بیس برس کی عمر سے پہلے نمودار ہوتے ہیں لیکن کئی برس تک رہتے ہیں۔ یہ ہاتھوں پر، اعضائے پوشیدہ اور پیروں پر نکلتے ہیں۔ اگرچہ جسم کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتے ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) وارٹ یا موکوں پر لوشن لگا کر انہیں جلایا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے ڈاکٹر کی رہنمائی ضروری ہے۔

۲) اگر موکا بڑا ہے اور اس میں خارش ہوتی ہے اور خون وغیرہ نکلتا ہے تو اسے فوراً کسی ماہر امراض جلد کو دکھائیں۔

# غذائی امراض

## (Nutritional Diseases)

یہ بات واضح ہے کہ غذا کی کمی جسم کو کمزور اور لاغر کر دیتی ہے اور خوراک کی زیادتی موٹاپے کا باعث بنتی ہے اور یہ دونوں صورتیں انسانی صحت کے لیے اچھی نہیں ہوتیں۔

موٹاپے کو بیماری کہا جائے یا نہ کہا جائے، یہ بہرحال بہت سی بیماریوں کا پیش خیمہ ضرور ثابت ہوتا ہے۔

تقریباً تمام غذائی امراض، خوراک کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں اور یہ ضروری نہیں کہ خوراک کی مقدار میں کسی کمی سے ایسا ہوتا۔ بلکہ یہ غذا میں کسی خاص غذائی جزو کی کمی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

درج ذیل صفحات میں ہم مختلف غذائی بیماریوں کا تذکرہ کریں گے۔

## وٹامن کی کمی کی بیماریاں

### ۱- وٹامن اے کی کمی:

وٹامن اے کی کمی کے باعث جلد کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔ اگر کمی زیادہ ہو جائے تو جلد مزید کھردری ہو جاتی ہے اور اس میں دراڑیں پڑنے سے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

تکلیف بڑھ جانے کی صورت میں منہ کے اندر انفیکشن ہو جاتی ہے۔ اسی طرح پیشاب کی نالیوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑے متاثر ہوتے ہیں اور آنکھوں میں بھی سوزش ہو جاتی ہے۔

آنکھ کی تکلیف بڑھ جانے کی صورت میں یا پھر آنکھ کی ایک اور تکلیف اس کمی کی صورت میں شامل ہو جاتی ہے جسے Xeropthalmia کہتے ہیں۔ اس میں بینائی زائل ہونے

کا خطرہ ہوتا ہے۔اسی طرح آنکھ کم روشنی میں دیکھنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہے۔

### کیا کرنا چاہیئے:

۱) خوراک میں وٹامن اے کی مقدار بڑھائیں۔اس کے لیے مچھلی کے تیل کی گولیاں یا خالص شکل میں وٹامن اے کی گولیاں استعمال کی جا سکتی ہیں۔

۲) بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کریں اور خاص طور پر اگر آنکھ کی علامات موجود ہیں۔

۳) ڈاکٹر آپ کو صحیح طور پر بتا سکے گا کہ آپ کو کتنی مقدار میں اور کس طرح وٹامن اے لینا چاہیئے۔ساتھ ساتھ وہ آنکھ کی تکلیف کا دوسرا علاج بھی شروع کر دے گا۔

## ۲- وٹامن بی کی کمی:

وٹامن بی کمپلیکس (**Vitamin B Complex**) دراصل چار مختلف وٹامن کا مجموعہ ہے۔

۱) وٹامن بی۔۱ (B-1) یا تھایامین

۲) راہوفلیون یا Vit-B2

۳) نکوٹنک ایسڈ

۴) وٹامن بی۔۱۲ (B-12)

ان چاروں اجزاء میں سے کسی ایک کی کمی، ایک مخصوص بیماری پیدا کرتی ہے۔ان کے علاوہ اور قسم کے وٹامن بھی ہوتے ہیں۔یعنی فو لک ایسڈ اور پائرڈوکسن۔

### (۱) تھایامین یا وٹامن بی۔۱ کی کمی

اس وٹامن سے ہونے والی بیماری کا نام ''بیری بیری'' (**Beri Beri**) ہے۔

### علامات:

مریض کے عصبی ریشوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو بعد میں ان کے ناکام ہو جانے پر منتج ہوتی ہے۔جس کی وجہ سے مریض کے جسم کے مختلف حصے سن ہو جاتے ہیں اور حرکت کرنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

☆ مریض کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔
☆ مریض کا جسم اور خصوصاً ٹانگیں کمزور ہو جاتی ہیں۔
☆ اس کے پٹھے کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
☆ اس کے مختلف اعضاء پر جزوی فالج کا حملہ ہو جاتا ہے۔
☆ دل کی رفتار کو کنٹرول کرنے والے ریشے متاثر ہو سکتے ہیں۔

مریض کا دل ناکام یا فیل ہو جاتا ہے اور مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

''بیری بیری'' ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کی غذا چاولوں پر مبنی ہوتی ہے یا جو لوگ محض میٹھی غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں۔

یہ بیماری ان نوزائندہ بچوں کو لگ جاتی ہے جو ایسی ماؤں کا دودھ پیتے ہیں جو خود وٹامن بی۔ا کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔

اگر بیماری بہت زیادہ بڑھ نہ گئی ہو تو بروقت علاج سے مریض بالکل تندرست ہو جاتا ہے لیکن اگر بیماری اتنی پرانی ہو جائے کہ عصبی ریشوں کو مستقل نقصان پہنچ چکا ہو مکمل صحت یابی کا امکان بہت کم رہ جاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

غذا میں موجود کمی دور کریں۔ اس کے علاوہ کوئی اور علاج موثر نہیں ہو سکتا۔

تھایا مین گندم اور چاول کے دانوں کے بیرونی چھلکے میں موجود ہوتی ہے۔ اسی طرح تازہ دودھ، انڈوں، تازہ پھلوں اور تازہ سبزیوں میں موجود ہوتی ہے۔ گوشت میں سے جگر میں وٹامن بی۔ا موجود ہوتی ہے۔

## (۲) رائبوفلیون کی کمی (بی۔۲):

وٹامن بی یا رائبوفلیون کی کمی سے آنکھوں کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

مریض کو دیکھنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ تیز روشنی میں اس کی آنکھیں درد کرنے لگتی ہیں۔ آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے اور آنکھوں میں سرخی آ جاتی ہے۔

سب سے عام علامت یہ ہے کہ مریض کے ہونٹوں کے کناروں پر جلد پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور اس میں نمی موجود رہتی ہے اور بالآخر اس پر زخم بن جاتے ہیں۔

زبان غیر معمولی طور پر سرخ رہنے لگتی ہے۔

وزن کم ہو جاتا ہے اور مریض بے طاقتی محسوس کرتا ہے۔

عام طور پر وٹامن بی۔ا اور بی۔۲ کی کمی اکٹھی ظاہر ہوتی ہے۔

### کیا کرنا چاہئے:

۱) خوراک میں دودھ باقاعدہ طور پر شامل رکھیں۔

۲) سبزیاں اور انڈے استعمال کریں۔

۳) شدید تکلیف کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

### (۳) نکوٹینک ایسڈ کی کمی۔ پلیگرا (Pallegra)

نکوٹینک ایسڈ کی کمی کو پلیگرا کہتے ہیں۔ اس تکلیف میں مریض کی جلد پر خاص اثرات ظاہر ہوتے ہیں اور جلد پر دانے سے نکل آتے ہیں۔

جلد خشک ہو جاتی ہے اور اس میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ جلد پر کھرنڈ بننے شروع ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات چھالے بھی بن جاتے ہیں۔ یہ جلد کے ان حصوں پر نمودار ہوتے ہیں جو ڈھانپے نہیں ہوتے۔ مثلاً ہاتھ، کلائی، چہرہ اور گردن۔ اسی طرح ٹخنوں اور ٹانگوں پر بھی بعض اوقات یہ دانے بن جاتے ہیں۔

سورج کی روشنی اس تکلیف میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔

اس بیماری کے مریض کو بھوک زیادہ لگتی ہے اور اکثر اوقات بدہضمی کی شکایت رہتی ہے مریض کی زبان ہموار اور گہری سرخ دکھائی دیتی ہے۔

مریض کو اعصابی تکالیف بھی رہتی ہیں۔ اسے کمزوری محسوس ہوتی ہے چکر آتے ہیں نیند کم آتی ہے اور چھونے کی حس متاثر ہوتی ہے۔

اکثر مریضوں کو شراب نوشی کی عادت بھی ہوتی ہے اور شراب نوشی سے یہ مرض مزید بڑھ جاتا ہے۔

مناسب غذا سے تکلیف پر قابو پایا جا سکتا ہے لیکن شراب نوشی جاری رکھنے سے اس پر قابو پانا ناممکن نہیں ہوتا۔

اس تکلیف کے مسلسل رہنے یا شدید تر ہونے سے مریض ذہنی عدم توازن اور

پاگل پن کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔
مریض کو دست بھی لگ جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر وٹامن کی کمی باقاعدہ بیماری کی شکل میں ظاہر ہوئی ہے تو ابتدائی مراحل میں مریض کو مکمل آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔
غذا میں دودھ، سبزیاں، ٹماٹروں کا جوس اور آدھے ابلے ہوئے انڈے شامل ہونے چاہئیں۔

۲) دستوں کا علاج کرنا پڑتا ہے۔

۳) جلد پر پاؤڈر لگانا سود مند ثابت ہوسکتا ہے۔

۴) فوری صورت حال گزر جانے کے بعد بھی اس بیماری کا علاج غذا کے ذریعے ہی کیا جا سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل غذا استعمال کرنی چاہئے۔
باقاعدگی سے دودھ استعمال کیا جائے۔
انڈے اور سبزیاں بکثرت استعمال کی جائیں۔
مندرجہ ذیل غذا میں نکوٹینک ایسڈ موجود نہیں ہوتا۔
مکئی، آلو، چاول، مولی، پیاز اور چربی۔

۵) شراب نوشی ترک کر دینی چاہئے۔

۶) ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## وٹامن بی۔۱۲ کی کمی (Vit. B-12 Deficiency)

ایسے افراد جو اپنی خوراک میں سے جانوروں سے حاصل کی جانے والی تمام تر غذا مثلاً دودھ وغیرہ بالکل خارج کر دیتے ہیں ان میں وٹامن بی۔۱۲ کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

اس وٹامن کی کمی سے خون میں ہیموگلوبن یا سرخ فولاد کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور مریض کو پرنی شس انیمیا (Pernicious Anaemia) ہو جاتا ہے۔

علاج کے طور پر وٹامن بی۔۱۲ دینا چاہیے اور غذا میں انڈے اور دودھ شامل کرنے چاہئیں۔

## فولک ایسڈ کی کمی:

فولک ایسڈ وٹامن بی کی ایسی قسم ہے جو سبزیوں میں بکثرت موجود ہوتا ہے لیکن زیادہ پکانے کے باعث یہ وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔

اس وٹامن کی کمی سے بھی خون میں فولاد کی کمی ہو جاتی ہے اور مریض انیمیا کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ کمی دوران حمل یا چھوٹی عمر کے بچوں میں زیادہ شدت سے ہوتی ہے کیونکہ ان حالات میں اس وٹامن کی جسم کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

انیمیا کی اس قسم کو میگالوبلاسٹک انیمیا (**Megaloblastic Anaemia**) کہا جاتا ہے اور یہ بیماری ۵ سے ۱۱ ماہ کی عمر کے بچوں میں بڑی تیزی سے ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح دوران حمل آخری تین ماہ میں یہ کمی زیادہ شدت سے ظاہر ہوتی ہے۔

علاجکے لیے فولک ایسڈ کی گولیاں، ڈاکٹر کی زیرنگرانی استعمال کرانے سے یہ مرض بہت ڈرامائی انداز میں غائب ہو جاتا ہے۔

## وٹامن بی۔٦ کی کمی (Vit. B-6 Deficiency)

اس وٹامن کی کمی بھی چھوٹی عمر کے بچوں میں نمایاں طور پر زیادہ ظاہر ہوتی ہے۔ اس بیماری کی علامت بچے کو جھٹکے لگنے کی صورت میں سامنے آتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

وٹامن بی۔٦ خاصی مقدار میں ماں کے دودھ میں موجود ہوتا ہے۔ اسی طرح بھینس، گائے کے دودھ میں بھی یہ وٹامن موجود ہوتا ہے اور سیریئل یعنی گندم، چاول، دلیہ وغیرہ میں بھی موجود ہوتا ہے بشرطیکہ انہیں چھڑا نہ دیا جائے۔

## وٹامن سی کی کمی (سکروی) Scurvy

وٹامن سی کی کمی سے سکروی نام کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں مریض کمزور ہو جاتا ہے اور اس میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

اس کے مسوڑھے خراب ہو جاتے ہیں اور دانت ہلنے لگتے ہیں۔

مریض میں خون بہنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے آس پاس اور جلد

کے نیچے خون بہہ کر جم جاتا ہے۔

جوڑوں میں خون بہنے سے شدید درد شروع ہو جاتا ہے اور اس درد کے باعث بعض اوقات غلط تشخیص کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ مریض کے مسوڑھوں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے اور ان پر زخم بن جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر اسے کوئی زخم لگ جائے تو وہ مندمل ہونے میں دیر لگتی ہے۔

## علامات:

ایک بچہ جس میں سکروی کی بیماری ظاہر ہو رہی ہو اس میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

☆ وہ نحیف اور کمزور ہو جاتا ہے۔

☆ اس کا وزن بڑھنا بند ہو جاتا ہے۔

☆ ذرا سی چوٹ لگنے سے اس کی جلد پر بدنما سیاہ داغ پڑ جاتا ہے۔

☆ اس کے جوڑوں میں سوجن اور درد شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور بار بار روتا ہے۔

بچوں اور بڑوں دونوں میں اس مرض کا علاج مناسب خوراک ہے۔ مناسب غذا ملنے سے فوراً صحت یابی شروع ہو جاتی ہے۔

ایک ایسا شخص جو متوازن غذا کھاتا ہے اسے یہ بیماری نہیں ہو سکتی۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اس تکلیف میں مبتلا مریض کو پھلوں کا رس دیں۔ مالٹوں کا جوس اچھا ہوتا ہے لیکن لیموں یا ٹماٹروں کا جوس بھی ٹھیک ہوتا ہے۔ بچے کی غذا میں پھل اور سبزیاں شامل کریں۔

۲) بڑی عمر کے بچے یا بالغ مرد کی صورت میں۔ خوراک میں وافر مقدار میں سبزیاں اور پھل شامل کریں۔ خوراک میں پھلوں کا جوس بھی شامل کریں۔

اسی طرح ترش پھلوں میں وٹامن سی کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اسی طرح

ٹماٹروں، سبز مرچ اور بند گوبھی میں وبھی وٹامن سی کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

## وٹامن ڈی کی کمی

### (رکٹس، آسٹیوملیشیا) Rickets-Osteomalacia

یہ بیماری ہمیشہ چھوٹی عمر کے بچوں میں رونما ہوتی ہے اور اس کے اثرات ساری عمر رہ سکتے ہیں۔ بچوں میں اس بیماری کو Rickets کہتے ہیں جبکہ بڑی عمر میں اس بیماری کو Osteomalacia کہا جاتا ہے۔

زیادہ تر یہ بیماری ۶ سے ۱۸ ماہ کی عمر کے بچوں میں پائی جاتی ہے اور اسکی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خوراک میں کیلشیم، فاسفورس یا وٹامن ڈی کی مقدار کم ہوتی ہے اور اکثر اوقات یہ کمی وٹامن ڈی کی ہوتی ہے۔

کیلشیم اور فاسفورس جسم کے اہم ترین نمکیات میں سے ہیں اور ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

**علامات:**

۱) اس کی ابتدائی علامات میں سے پہلی علامت بے چینی ہے۔

۲) بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

۳) اس کے سر پر پسینہ آتا ہے۔

۴) اس کے سینے پر پسلیوں کے ساتھ سوجن نمودار ہونا شروع ہوتی ہے اور پسلیوں کے جوڑ پھیلنا شروع کر دیتے ہیں اور پسلیوں پر چھوٹی چھوٹی گلٹیاں بن جاتی ہیں۔

۵) بچے کا سر چوڑا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس کے سر پر موجود تالو کی نرم جگہ سخت نہیں ہوتی۔

۶) کلائی کی ہڈیاں باقی ہڈیوں کی نسبت لمبی ہو جاتی ہے اور نسبتاً نرم ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح دوسرے جوڑوں کے پاس کی ہڈیاں بھی انہی علامات کا شکار ہو جاتی ہیں۔

۷) اسکی ٹانگیں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور گھٹنے آپس میں ٹکراتے ہیں۔ یہ تکلیف اس وقت اور بھی بڑھ جاتی ہے جب وہ چلنا شروع کرتا ہے۔

۸) بچے کا پیٹ پھولا ہوا لگتا ہے اور اسے قبض رہتا ہے۔

۹) خون کا معائنہ کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ بچے میں کیلشیم کی کمی ہے۔

۱۰) ایکسرے کرنے سے مخصوص تصویر دکھائی دیتی ہے۔

۱۱) لڑکیوں میں کولہے کی ہڈیوں میں پڑ جانے والی خامی خاصی بڑی عمر تک موجود رہ سکتی ہے جس سے بچے کی پیدائش کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے۔

چونکہ ہڈیوں میں پڑ جانے والا نقص نا قابل علاج ہوتا ہے اس لیے اس بیماری سے بچاؤ کا بہترین طریقہ اس کی روک تھام ہے۔ اگر اس کی مکمل روک تھام نہ کی جائے تو بھی جلدی تشخیص سے اطمینان بخش علاج ممکن ہو جاتا ہے۔

کیلشیم اور فاسفورس کی مناسب مقدار کا حصول دودھ کے ذریعے ممکن ہے۔ اسی طرح انڈے سے بھی مطلوبہ غذا حاصل کی جا سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) بچے کو وافر مقدار میں دودھ پلائیں۔ ایسا دودھ زیادہ مفید ہوتا ہے جس میں وٹامن ڈی شامل کیا گیا ہوہ۔

۲) ۵ یا ۶ ماہ کی عمر کے بعد بچے کو روزانہ ایک انڈے کی زردی دینی چاہیئے۔

۳) بچے کو کچھ دیر کے لیے روزانہ دھوپ میں بٹھائیں۔ اس سے وٹامن ڈی پیدا ہوتی ہے۔

۴) وٹامن ڈی کی گولیاں کھلائیں یا اسی طرح مچھلی کے تیل کا شربت بھی پلایا جا سکتا ہے۔

۵) ڈاکٹر سے مشورہ کر کے ان غذائی ٹانکس کو استعمال کریں۔

## وٹامن ای کی کمی

وٹامن ای کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماری کا حتمی سراغ نہیں لگایا جا سکا۔ اس کی کمی سے کوئی واضح بیماری پیدا نہیں ہوتی۔

وٹامن ای جسمانی نشو ونما کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے اور عام غذا سے جو کسی حد تک متوازن ہو، وٹامن ای کافی مقدار میں حاصل ہو جاتی ہے۔

### وٹامن کے کی کمی (Vit. K Deficiency)

چونکہ پتوں والی سبزیوں میں وٹامن کے کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے اس لیے اس وٹامن کے کی کمی عام طور پر پیدا نہیں ہوتی۔

اگر کسی وجہ سے وٹامن کے کی کمی پیدا ہو جائے تو مریض میں خون بہنے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سب سے زیادہ نوزائیدہ بچوں میں پائی جاتی ہے۔ ان کے علاوہ یہ کمی یرقان کے مریضوں میں بھی پیدا ہوتی ہے اور ایسے مریضوں میں بھی جن کے معدے خوراک مناسب انداز سے ہضم نہ کر پاتے ہوں۔

وٹامن کے کی کمی کو غذا کے ذریعے پورا کرنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ عام طور پر یہ کمی محض غذا کے باعث پیدا نہیں ہوتی۔ البتہ نوزائیدہ بچوں میں اگر ماں کو وٹامن کے کی مناسب مقدار مل رہی ہو تو بچوں کو اس تکلیف سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ ماں کو اس کمی سے محفوظ رکھنے کے لیے بوقت ضرورت وٹامن کے کے ٹیکے بھی لگانے پڑتے ہیں۔

### کیا کرنا چاہیئے:

اگر نوزائیدہ بچے میں خون زیادہ بہنے کا رجحان موجود ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ اپنی نگرانی میں اسے وٹامن K کے ٹیکے لگوائے گا۔ یا مناسب تدبیر کرے گا۔

### غذائی سوزش/ سوجن (Nutritional Oedema)

قحط پڑنے یا حالت جنگ یا انتہائی غربت کے حالات میں انسان کو جب حیاتین کی مسلسل کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو غذائی کمی کے باعث جسم پر سوجن ہو جاتی ہے۔ پہلی علامت یہ ہوتی ہے کہ مریض کا وزن کم ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد مریض کے جسم میں پانی ٹھہرنا شروع ہو جاتا ہے اور مریض کا وزن گرنا بند ہو جاتا ہے۔

اگر سوجن کی جگہ کو انگوٹھے سے دبائیں تو گڑھا پڑ جاتا ہے۔

سوجن پاؤں اور ٹانگوں سے شروع ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ اوپر کی طرف جاتی ہے۔ غذا میں ضروری اجزاء کی کمی کے باعث بچوں میں سوجن کی تکلیف کو کواشیر کور

(Kwashiorkor) بھی کہا جاتا ہے۔ بچوں میں تکلیف ایسے علاقوں میں پائی جاتی ہے جہاں دودھ کی کمی ہو۔

اس بیماری میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

۱) بچے کا جگر بڑھ جاتا ہے۔

۲) اس کے لبلبے کے خلیے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور بیکار ہو جاتے ہیں۔

۳) بچے کا جسم پھول جاتا ہے اور اس کی نشوونما رک جاتی ہے۔

۴) بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

۵) اس کی بھوک کم ہو جاتی ہے اور وہ قے اور اسہال کا مریض بن جاتا ہے۔

۶) اسے جلد پر دانے وغیرہ نکل آتے ہیں۔

۷) اس کی جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں اور منہ کے پاس دانے نکل آتے ہیں۔

۸) اس کی آنکھوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔

اگر بروقت علاج نہ کرایا جائے تو آدھے بچے جانبر نہیں ہو سکتے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

متناسب غذا دیں۔ یعنی ایسی غذا جس میں حیاتین کافی مقدار میں موجود ہو۔ بچوں میں سب سے زیادہ اہم غذا انڈے اور دودھ ہے جبکہ بڑوں کو گوشت یعنی مرغی، بکرے اور گائے کا گوشت دینے سے اس کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

غربت کی حالت میں مریض کو ایسی غذا فراہم کرنا بعض اوقات ممکن نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں سبزیوں اور دالوں کے ذریعے بھی حیاتین کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔

## ذیابطیس یا شوگر (Diabetes Mellitus)

ذیابطیس دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک ملائی ٹس اور دوسری انسپیڈس۔ لیکن جب ہم عام طور پر شوگر یا ذیابطیس کا تذکرہ کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے، ملائٹس۔

اس بیماری میں انسان کے جسم میں نشاستہ یا کاربو ہائیڈریٹ کے توازن میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں وراثت بہت بڑا کردار ادا کرتی ہے اور تقریباً ۵۰ فیصد افراد میں یہ بیماری موروثی ہوتی ہے۔

ذیابطیس کو ایسی حالت کہا جاتا ہے جس میں جسم غذا سے حاصل ہونے والی چینی اور نشاستہ کو اچھی طرح سے استعمال نہیں کر پاتا اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ لبلبہ نشاستہ کو استعمال کرنے والی رطوبت انسولین مناسب مقدار میں نہیں پاتا اور اس کے نتیجے میں خون میں شوگر جمع ہو جاتی ہے اور مختلف اعضاء کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کو زیادہ پیاس لگتی ہے اور زیادہ مرتبہ پیشاب آتا ہے۔ مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے لیکن پانی پینے سے اس کی پیاس اچھی طرح بجھ نہیں پاتی۔
۲) مریض کا وزن گر جاتا ہے۔
۳) عورتوں کے پوشیدہ حصے پر خارش شروع ہو جاتی ہے۔
۴) مردوں کو بھی پوشیدہ حصے پر خارش ہونا شروع ہو جاتی ہے۔
۵) مریض جلدی تھک جاتا ہے اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔
۶) مریض کو جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں اور جلد کی انفیکشن جلدی ہو جاتی ہے۔
۷) عورتوں میں ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے۔
۸) بینائی متاثر ہوتی ہے۔
۹) پیروں پر زخم بن جاتے ہیں۔
۱۰) ہاتھوں اور پیروں پر سوئیاں چبھنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔

**وجوہات:**

ذیابطیس بچوں اور چھوٹی عمر کے لوگوں میں بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت مختلف ہوتی ہے۔ چھوٹی عمر کی شوگر میں انسولین بہت کم بنتی ہے اور ایسی عمر کے مریضوں میں عام طور پر انسولین کے ٹیکے لگانے پڑتے ہیں جب کہ ۵۰ یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں شوگر کی تکلیف میں انسولین کی تھوڑی بہت مقدار بنتی رہتی ہے اور ان مریضوں میں غذا اور گولیاں کے ذریعے علاج کیا جا سکتا ہے۔

لبلبہ میں خرابی کی وجہ کا تعین حتمی طور پر نہیں کیا جا سکتا۔ البتہ وراثت اس میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر وہ ذیابطیس کے مریض آپس میں شادی کر لیں تو ان کے بچوں میں

چار میں سے ایک بچے کو ذیابطیس لگ جاتی ہے۔

**پیچیدگیاں:** عام طور پر شوگر کے مریضوں میں زیادہ پیچیدگیاں نہیں ہوتیں۔ ان کا انحصار بیماری کے دورانیے پر ہے۔ عام طور پر ۲۰-۳۰ برس کے بعد اس مرض کی پیچیدگیاں ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔

یہ پیچیدگیاں مندرجہ ذیل ہوتی ہیں۔

۱) خون کی نالیوں کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں جن سے نالیوں کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ خون کی یہ چھوٹی نالیاں متاثر ہوتی ہیں تو متعلقہ حصے میں خون کی گردش بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ یہ اثرات عام طور پر آنکھوں، ٹانگوں، عصبی ریشوں، دل اور گردوں پر مرتب ہوتے ہیں۔

۲) آنکھوں میں موتیا جلدی اتر آتا ہے۔ اسی طرح مریض کی بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔

۳) ٹانگوں کی سرخ رگیں بند ہو سکتی ہیں اور مریض کی ٹانگیں ٹھنڈی رہتی ہیں اور ان میں درد ہونے لگتا ہے۔ ٹانگوں پر زخم بھی بن جاتے ہیں۔

۴) عصبی ریشے متاثر ہونے سے متعلقہ حصے کی جلد سن ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ہاتھوں اور پیروں کی جلد متاثر ہوتی ہے۔

۵) دل کی رگیں متاثر ہونے سے مریض کو دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مریض کا سانس پھول جاتا ہے اور ٹانگوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔

۶) مریض کے گردے متاثر ہوتے ہیں اور بالآخر فیل ہو جاتے ہیں۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) جب تک ذیابطیس سے طبی معائنہ کراتا رہے اور شوگر کو قابو میں رکھے۔

۲) میٹھی اور نشاستہ دار خوراک سے پرہیز کریں اور بہتر یہ ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے اپنی خوراک کے بارے میں مشورہ کر لیں۔ اصولی طور پر ایسے مریضوں کو زیادہ حیاتین استعمال کرنا چاہئیں اور نشاستہ دار غذا کم سے کم لینی چاہیئے۔

۳) باقاعدہ کھانا کھائیں۔ کوئی کھانا ترک نہ کریں۔

۴) شوگر پر قابو پانے کے لیے باقاعدگی سے دوائی کھائیں یا انسولین کے ٹیکے لگوائیں۔

۵) مریض کو پیدل چلنا چاہیئے اور ہلکی پھلکی ورزش باقاعدگی سے کرنی چاہیئے۔

۶) افراد خانہ کو چاہئے کہ مریض کی مدد کریں اور بوقت ضرورت اسے علاج کا مشورہ دیں۔

## ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا ضروری ہے:

۱) اگر مریض کو بہت زیادہ پیاس لگے اور بہت زیادہ پیشاب آئے تو اس کے خون یا پیشاب کا معائنہ کرانا چاہئے۔

۲) اگر کوئی غیر معمولی علامات ظاہر ہوں یا مندرجہ بالا پیچیدگیوں میں سے کوئی ایک علامت ظاہر ہو تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

## روک تھام:

ذیابطیس کو روکنا مشکل ہے اور غالباً واحد طریقہ جو کسی حد تک ذیابطیس کی روک تھام میں معاون ثابت ہوسکتا ہے، یہ ہے کہ مریض اپنا وزن بڑھنے نہ دے۔

ذیابطیس کو اگر قابو میں نہ رکھا جائے اور اسکا مناسب علاج نہ کرایا جائے تو مریض کی حالت بگڑ سکتی ہے اور جلدی موت واقع ہو جاتی ہے لیکن مناسب علاج سے یہ مرض قابو میں رہتا ہے اور مریض طویل اور صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔

## شوگر کے مریض کے لیے ہدایات:

۱) اپنی زندگی کو اس بیماری کے سائے میں نہ گزاریں۔ مناسب علاج اور احتیاط سے مریض ہر طرح کے کام کرسکتا ہے اور عام زندگی گزار سکتا ہے۔

۲) اپنے دوستوں کو اچھی طرح سمجھا دیں کہ آپ ان کے ساتھ خوش خوراکی کا مظاہرہ نہیں کر سکتے۔ اسی طرح گھر والوں کو بھی معلوم ہونا چاہئے کہ آپ کو کس قسم کی غذا درکار ہے۔

۳) انسولین کے ٹیکوں کے ذریعے زیر علاج مریض کو اس وقت تک بھاری کام اور ڈرائیونگ نہیں کرنی چاہئے جب تک کہ اس نے دو گھنٹے قبل کچھ کھایا پیا نہ ہو۔

۴) اگر آپ کی شوگر اکثر کم ہو جاتی ہے یا آپ میں اس کے کم ہو جانے کا رجحان پایا جاتا ہے تو اپنے ساتھ کوئی کارڈ یا نشانی رکھیں تا کہ بوقت ضرورت دوسروں کو معلوم ہو سکے کہ آپ کو بوقت ضرورت چینی کی تھوڑی مقدار کی ضرورت ہے۔

۵) شوگر کے پرانے مریضوں کے پاؤں بہت جلدی خراب ہو سکتے ہیں اور ان پر خطرناک زخم بن سکتے ہیں۔ اس لیے پاؤں اچھی طرح اور باقاعدگی سے صاف رکھیں۔ گرم، صاف جرابیں پہنیں اور نرم جوتے استعمال کریں۔ اگر پیروں پر کوئی زخم نمودار ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۶) غذا کے بارے میں خصوصی ہدایات حاصل کریں اور ان پر عمل کریں۔

## خون میں شکر کی کمی (Hypoglycaemia)

شوگر کے مریضوں میں اکثر اوقات یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں خون میں شکر کی مقدار ۵۰ ملی گرام فی ۱۰۰ ملی لیٹر سے کم ہو جاتی ہے۔

### علامات:

اس تکلیف کی علامات دو صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔ پہلی صورت میں:

مریض کا دماغ ماؤف ہو جاتا ہے اور اسے سخت بے چینی ہوتی ہے اسے عجیب و غریب شکلیں دکھائی دیتی ہیں اور عجیب کیفیات پیدا ہوتی ہیں وہ بے سمت حرکات کرتا ہے اور اسکے جسم کو جھٹکے لگنے لگ جاتے ہیں۔ بالآخر مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

### دوسری صورت میں:

مریض کو شدید پسینے آتے ہیں اس کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔

اسے سردی لگنے لگتی ہے اور وہ کانپنے لگتا ہے۔

اسے شدید بھوک لگتی ہے اور کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور اس کا دل گھٹ جاتا ہے بالآخر مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

مندرجہ بالا صورتوں میں علامات آپس میں مل بھی جاتی ہیں۔

### وجوہات:

۱) انسولین کی زیادہ مقدار لینے سے یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے انسولین کی درست مقدار ملنا بہت ضروری ہے۔

۲) اگر آپ کو انسولین لگ رہی ہے تو غذا کا مناسب خیال رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ خوراک کم لینے سے بھی خون میں شوگر کی مقدار کم رہ جاتی ہے۔ انسولین خوراک سے حاصل ہونے والی شکر کو ختم کرتی ہے۔ اگر جسم میں خوراک کے ذریعے کافی شکر داخل نہ ہو تو فالتو انسولین جسم کے لیے زیادہ ہو جاتی ہے۔

۳) اگر مریض اپنے جسم کی عادت سے زیادہ ورزش کر لے تو بھی شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

۴) اگر لبلبے میں کوئی رسولی بن جائے اور اسکے باعث انسولین کی مقدار زیادہ ہو جائے تو بھی مریض کے جسم میں شکر کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۵) جگر کی بعض بیماریوں میں بھی یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

۶) جسم کے دیگر غدود خراب ہو جائیں یا بیمار ہو جائیں تو یہ کیفیت بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر مریض ہسپتال میں ہے تو اس کا علاج بروقت اور درست انداز میں کرنا ممکن ہے۔ وہاں اس کی رگ میں گلوکوز کا ٹیکہ لگایا جاتا ہے اور بعد میں مناسب علاج تجویز کیا جاتا ہے۔ اگر مریض ہوش میں ہے اور کھا پی سکتا ہے تو اسے کوئی بھی میٹھی چیز مثلاً شربت، چینی، ٹافی دی جا سکتی ہے۔ ایسی چیز اس وقت تک دیں جب تک مریض کی حالت بہتر نہیں ہو جاتی۔ اگر ۱۵ منٹ میں مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو اسے ہسپتال پہنچانا یا ڈاکٹر کا مشورہ لینا بہت ضروری ہے۔ ممکن ہے اسے معدے میں ٹیوب ڈال کر خوراک دینی پڑے۔

۲) ڈاکٹر کا معائنہ ضروری ہے تاکہ یہ یقین کیا جا سکے کہ مریض کو ایسے دورے کیوں پڑتے ہیں۔ ڈاکٹر درست وجہ معلوم کر کے اس کی روک تھام کرے گا۔

۳) بعض اوقات ذیابطیس کا مرض نہ ہونے کے باوجود شکر کی کمی ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی خوراک پر نظر ثانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

## موٹاپا (Obesity)

موٹاپا ایک عام صورت حال ہے۔ تقریباً ۲۰ فیصد افراد موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ اس کا زیادہ امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ موٹاپے میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہے۔

### علامات:

۱) آپ کا حلیہ خراب ہو جاتا ہے۔
۲) آپ کے کپڑے تنگ ہو جاتے ہیں۔
۳) پیٹ پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔
۴) ٹانگوں میں درد اور ٹخنوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔
اگر آپ بروقت اسے نہیں روکتے تو موٹاپا قائم بھی رہتا اور مزید بڑھ جاتا ہے۔

### وجوہات:

۱) یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ ایک جیسی غذا کھانے والے دو افراد میں سے ایک موٹا کیوں ہو جاتا ہے جبکہ دوسرا پتلا رہتا ہے۔
۲) بعض افراد زیادہ نہیں کھاتے لیکن وہ جتنا بھی کھاتے ہیں ان کے جسم کی ضروریات اس سے کم ہوتی ہیں اس لیے وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔
۳) عمر بڑھنے کے ساتھ بعض لوگ موٹے ہو جاتے ہیں کیونکہ وقت کے ساتھ ساتھ اپنی کھانے پینے کی عادت کو تبدیل نہیں کرتے۔ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ آدمی اتنا فعال اور متحرک نہیں رہتا اس لیے اس کی غذائی ضروریات بھی نسبتاً کم ہو جاتی ہیں۔
۴) بعض لوگ ذہنی دباؤ کی حالتوں میں زیادہ کھانے لگ جاتے ہیں۔
۵) بعض لوگوں میں موٹاپے کا رجحان موروثی ہوتا ہے۔
۶) بعض لوگ بیماری کے باعث موٹے ہو جاتے ہیں۔

### پیچیدگیاں:

۱) موٹاپے سے بعض بیماریاں جلدی لاحق ہو سکتی ہیں۔ مثلاً ذیابطیس، بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد وغیرہ۔ موٹاپے سے زندگی کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے۔

۲) اگر موٹے شخص کا آپریشن کرنا پڑ جائے تو اس کی صحت یابی نسبتاً مشکل ہوتی ہے۔

۳) دوران حمل پیچیدگی پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

۴) موٹاپا دل کے امراض، خون کی کمی اور جوڑوں کے درد کی علامات کو بڑھاتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

۱) اتنی خوراک کھائیں جتنی آپ کے جسم کو ضرورت ہے۔ اگر آپ کا جسم موٹا ہو گیا ہے تو متوازن انداز میں خوراک میں کمی کریں۔ تا کہ وزن بتدریج کم ہو۔ اچانک ڈائٹنگ کرنا خطرناک ہوسکتا ہے۔

۲) اپنی خوراک کی نگرانی کریں اور نوٹ کریں کہ کہیں آپ زیادہ تو نہیں کھا رہے۔

۳) آہستہ کھائیں۔ آہستہ کھانے والے عام طور پر کم کھاتے ہیں۔

اگر آپ ذاتی کوشش سے وزن کم کرنے میں کامیاب نہیں ہو رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ آپ کی اس سلسلے میں مدد کرے گا۔ وہ بذریعہ چارٹ آپ کے وزن کی صورت حال بتائے گا اور آپ کو مختلف قسم کی ہدایات دے گا تا کہ آپ اپنی خوراک کو جسمانی ضرورت کے مطابق ڈھال سکیں۔

# کینسر یا سرطان

کینسر ان مہلک بیماریوں میں سے ہے جو انسانی اموات کا سب سے بڑا سبب بنتی ہیں۔ کینسر کا مطلب بنیادی طور پر جسم کے کسی بھی حصے کا بڑھ جانا ہے۔ یعنی جسم کا کوئی بھی حصہ جب اپنی فطری نشوونما سے ہٹ کر بڑھ جائے اور سوجن یا رسولی کی شکل اختیار کر لے تو اس غیر فطری نشوونما کو ہم کینسر بھی کہتے ہیں لیکن ہر سوجن یا رسولی یا گلٹی کینسر نہیں ہوتی بلکہ ان رسولیوں میں سے اکثر بے ضرر ہوتی ہیں لیکن انہی میں سے بعض کینسر کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

کینسر کسی نہ مندمل ہونے والے زخم یا رسنے والے ناسور کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور اس میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ یہ آس پاس اور نیچے کے صحت مند حصے میں سرایت کر جاتا ہے۔ اسی طرح کینسر کے خلیے خون اور لمف کی رگوں کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پھیل جاتے ہیں اور وہاں پر بھی نشوونما پانے لگتے ہیں اور یوں ایک جگہ سے یہ خطرناک مرض پورے جسم میں پھیل جاتا ہے اور یہ اہم اعضائے انسانی کو ناکارہ کر دیتا ہے۔

اگر کینسر کا شروع میں ہی پتہ چل جائے تو اس کا علاج ممکن ہے اور یہ علاج کینسر کو ہمیشہ کے لیے ختم کر سکتا ہے لیکن بڑی مشکل یہ ہے کہ کینسر کی علامات اس طرح کی ہیں کہ وہ جلد تشخیص میں مدد نہیں دیتیں اور یوں تشخیص میں تاخیر کے باعث ظاہر ہونے پر اس کا علاج پہلے ہی مشکل یا ناممکن ہو چکا ہوتا ہے۔

ایک اور مشکل یہ ہے کہ کینسر کو جلدی پہچان لینے کے لیے معروف طریقے موجود ہیں لیکن لوگ لاپرواہی اور بداحتیاطی کے باعث ان طریقوں سے مناسب انداز میں استفادہ نہیں کرتے اور کینسر کی تشخیص اور بھی مشکل ہو جاتی ہے۔

لوگوں میں یہ یقین بھی پختہ ہے کہ ایک دفعہ اگر کینسر ہو جائے تو پھر اس کا لازمی

نتیجہ موت ہے اور اس کا علاج ناممکن ہے۔ یہ یقین بھی بے بنیاد ہے۔ ایسے طریقہ علاج موجود ہیں جو کینسر کو ختم کر سکتے ہیں، اس کے اثرات کو کم کر سکتے ہیں اور انسانی زندگی کے خاتمے میں خاصی تاخیر پیدا کر سکتے ہیں۔

کینسر کی حتمی وجوہات کا تعین تاحال ممکن نہیں ہو سکا۔ وجوہات حتمی نہیں ہیں لیکن یہاں ہم ان ممکنہ وجوہات اور عوامل کا تذکرہ کریں گے جو کینسر پیدا کرنے میں کسی حد تک حصہ ڈالتے ہیں۔

۱) اگرچہ کینسر کی بیماری میں وراثت یا موروثی ہونے کی صلاحیت موجود ہے لیکن اس کے بارے میں کوئی واضح اور حتمی رائے نہیں دی جا سکتی اور پھر کسی ایک کنسر کے مریض سے متعلق یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اس کی اولاد میں یہ بیماری منتقل ہوگی یا نہیں؟ البتہ بعض کینسروں مثلاً چھاتی کے سرطان میں وراثت خاصا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

۲) سرطان متعدی نہیں ہوتا یعنی یہ ایک شخص سے دوسرے کو منتقل نہیں ہوتا۔

۳) سرطان کی ممکنہ وجوہات میں خوراک کو بھی شامل کیا جاتا ہے لیکن ابھی تک ایسے سائنسی ثبوت دستیاب نہیں ہو سکے جن سے یہ حتمی طور پر کہا جا سکے کہ سرطان کا تعلق خوراک سے ہے۔

۴) یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ سرطان کا باعث کسی خاص قسم کا وائرس یا وائرس کا گروپ ہوسکتا ہے لیکن یہ بھی سائنسی حقیقت کے طور پر ثابت نہیں ہو سکا۔

۵) کسی جگہ کا مسلسل چھڑتے رہنا یا بار بار زخمی ہو جانا کینسر کا باعث بن سکتا ہے۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل مثالیں دی جا سکتی ہیں۔

الف۔ سگریٹ نوشی اور خصوصاً پائپ کے استعمال سے ہونٹوں کا سرطان ہوسکتا ہے۔ اسی طرح سگریٹ کا دھواں پھیپھڑوں کے سرطان کا باعث بن سکتا ہے۔

ب۔ زبان کی آتشک (Syphillis)، بے ترتیب دانت یا دانتوں کو بھدے طریقے سے بھروایا جائے تو زبان زخمی ہوتی رہتی ہے اور اس باعث زبان کا سرطان ہوسکتا ہے۔

ج۔ ہمارے ملک میں پان کھانے والوں کی بڑی تعداد موجود ہے۔ پان کھانے

والوں کو منہ کا سرطان ہوسکتا ہے۔

چ۔ انسانی جلد کا سرطان ان علاقوں میں پایا جاتا ہے جہاں دھوپ اور ہوا زیادہ ہوتی ہے اور انسانی جسم ان کی زد پر رہتا ہے۔ اس لیے کسانوں وغیرہ میں یہ بیماری زیادہ ہوسکتی ہے۔

۶) انسانی جسم میں موجود ہارمون بھی سرطان پیدا کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ اگر جسم میں موجود ہارمونز عدم توازن کا شکار ہیں تو سرطان کا موجب بن سکتے ہیں۔

یہ تمام تر عوامل کسی نہ کسی حد تک سرطان سے وابستہ قرار دیئے جا سکتے ہیں لیکن وہ لوگ جو ان تمام تر عوامل کی زد میں نہیں آتے انہیں بھی سرطان ہو جاتا ہے۔ اس لیے حتمی طور پر اس بارے میں فیصلہ نہیں دیا جا سکتا۔

اس لیے زیادہ دانش مندانہ رویہ یہ ہے کہ ہم شک کی صورت میں اپنا طبی معائنہ کرا لیں تا کہ سرطان کو جلد تشخیص کر لیا جائے کیونکہ جلد تشخیص ہی اس سے نجات کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

## سرطان کی سات علامتیں:

۱) کوئی بھی ختم نہ ہونے والی سوجن، رسولی، غدود یا گلٹی۔ خاص طور پر ہونٹوں، زبان یا چھاتی میں۔

۲) جسم کے کسی سوراخ سے خون بہنا (بے ترتیب انداز سے)، یا خون ملی رطوبت کا خارج ہونا۔

۳) کوئی بھی ایسا زخم جو مندمل نہ ہوتا اور خاص طور پر اگر ایسا زخم منہ کے اندر زبان پر یا ہونٹوں پر۔

۴) مستقل بدہضمی کی شکایت یا مستقل بھوک کا نہ لگنا۔ اگر خصوصاً آپ کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے۔

۵) جسم پر کسی کیل یا مہاسے میں غیر معمولی یا تیزی سے رونما ہونے والی تبدیلی، اس کی شکل یا سائز میں تبدیلی۔

۶) پیٹ کی نارمل عادات میں مستقل اور غیر معمولی تبدیلی۔ مثلاً دست لگ جانا یا زیادہ

قبض رہنا۔ خاص طور پر جب پہلے ایسا نہ ہو۔

۷) گلے میں مستقل خراش، آواز کا مستقل طور پر بیٹھ جانا یا مستقل کھانسی۔ یا خوراک نگلنے میں رکاوٹ۔

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ جہاں کہیں بھی رسولی یا فالتو غدود موجود ہو، خواہ اس میں سرطان کی علامات ہوں یا نہ ہوں، اسے مکمل طور پر جسم سے نکال دینا چاہئے اور پھر اس مواد کا مائیکروسکوپ سے معائنہ کرایا جانا چاہئے، جسے ہم Biopsy کہتے ہیں۔ اس معائنہ سے یہ حتمی طور طے ہو جاتا ہے کہ مذکورہ حصہ سرطان ہے یا نہیں۔ یہ یقین ہو جانے کے بعد اس کا مزید علاج کیا جا سکتا ہے۔

سرطان ہو جانے کی صورت میں اس کے علاج کا انحصار مندرجہ ذیل باتوں پر ہے۔

۱) سرطان کی قسم

۲) اس کا سائز

۳) جگہ

۴) ساتھ والے یا دور کے جسمانی حصوں پر اثرات۔

## عمومی علامات (چند عمومی باتیں):

۱) سرطان میں ابتدائی مراحل میں درد نہیں ہوتا لیکن جب سرطان بڑھتا ہے اور وریدوں کو اپنی لپیٹ میں لیتا ہے تو درد شروع ہو جاتا ہے۔ درد کی عدم موجودگی سرطان کی تشخیص اور علاج دونوں میں تاخیر کا باعث بنتی ہے۔

۲) سرطان کی جگہ پر کٹاؤ وغیرہ اور انفیکشن ہو جانے سے انفیکشن کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں لیکن یہ علامات بھی عام طور پر اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب سرطان خاصا پھیل چکا ہوتا ہے۔

سرطان کے آخری مرحلے میں درج ذیل علامات عمومی طور پر موجود ہوتی ہیں۔

جسم میں خون کی بڑھتی ہوئی کمی۔

جسم لاغر اور پھیکی رنگت والا ہو جاتا ہے۔

شدید نقاہت اور کمزوری۔

یہ طے شدہ حقیقت ہے سرطان جتنی جلد تشخیص ہو جائے، اتنا جلد اس کا علاج موثر ہو سکتا ہے لیکن جلد تشخیص کا مطلب کیا ہے یعنی کس وقت کو ہم جلدی کہہ سکتے ہیں۔ مثلاً سرطان کی بعض اقسام ''خاموش'' ہوتی ہے اور ممکن حد تک جلد از جلد تشخیص کے وقت بھی وہ لا علاج ہو چکا ہوتا ہے۔

اسی لیے اب یہ تجاویز مقبولیت حاصل کر رہی ہیں کہ ایسے طبی معائنے کیے جائیں جو روٹین میں کینسر کی تلاش کے معائنے ہوں۔ جنہیں ''کینسر چیک اپ'' کہا جاتا ہے۔ ایسے معائنے سالانہ ہونے چاہئیں اور اس میں ڈاکٹر ممکنہ سرطان کی ابتدائی علامات کی شناخت کی کوشش کرتا ہے۔ اس کے لیے وہ مریض کی محتاط ہسٹری لیتا ہے۔ جس کے بعد وہ طبی معائنہ کرتا ہے اور اگر ضروری ہو تو روز مرہ کے ٹیسٹ مثلاً خون، پیشاب کے ٹیسٹ اور ایکسرے وغیرہ کرواتا ہے۔ اسی طرح وہ انسانی جسم کے مختلف اعضاء اور نظام کو ایک مربوط طریقے سے دیکھتا ہے۔ ایسے طبی معائنے کے ذریعے یہ ممکن ہے کہ کینسر کو انتہائی ابتدائی صورت میں ڈھونڈ لیا جائے اور اس کا موثر علاج کیا جا سکے۔

یہ بات کہنے کی شاید ضرورت نہیں کہ اگر سرطان اپنی ابتدائی شکل میں موجود ہو اور مریض کو بظاہر اس سے کوئی تکلیف نہ ہو تو علاج میں تاخیر نہایت خطرناک ثابت ہوتی ہے اور یہ ایک احمقانہ طرز عمل ہے کہ دیکھو اور انتظار کرو۔

## سرطان کہاں کہاں ہوسکتا ہے:

سرطان کا ہر کیس مختلف ہوتا ہے اور اس کی علیحدہ تشخیص اور علیحدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے پھر ہر جگہ کے سرطان کی اپنی علیحدہ خصوصیات ہوتی ہیں۔ درج ذیل صفحات میں ہم مختلف جگہوں کے سرطان کی بابت بتائیں گے۔

### مثانہ:

مثانے کے سرطان کی ابتدائی علامت یہ ہے کہ مریض کے پیشاب میں خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔

اسی طرح بعض اوقات کینسر کا کوئی حصہ مثانے کے منہ پر آ جاتا ہے جس سے

پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور بعض اوقات پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔
بعد میں مثانے کی شدید سوزش کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔
مثانے کے سرطان کو سرجری یا سرجری اور ریڈیائی علاج کے ذریعے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

## ہڈی:

ہڈیوں کا سرطان خاصا عام ہے۔
ہڈیوں میں سوزش ہو جاتی ہے جس میں مریض خاصا درد محسوس کرتا ہے۔ اس طرح ہڈی بہت کمزور ہو جاتی ہے جس کے باعث آسانی سے ٹوٹ جاتی ہے۔
متاثرہ ہڈی کاٹ دینے سے بعض اوقات سرطان مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر یہ سرطان کسی اور حصے ہڈی تک آیا ہے تو پھر سرطان کا خاتمہ ہڈی کاٹنے سے ممکن نہیں ہوتا۔

## چھاتی:

عورتوں میں چھاتی کا سرطان بہت عام ہے۔ سرطان کے باعث اموات میں اب کمی واقع ہو رہی ہے اور اس کی وجہ جلد تشخیص اور جلد علاج ہے۔ چھاتی میں کسی قسم کی گلٹی محسوس ہونے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ چھاتی میں پائی جانے والی ہر گلٹی سرطان نہیں ہوتی۔ اس لیے ڈاکٹر فیصلہ کرتا ہے کہ یہ کس قسم کی گلٹی ہے اور اس کے لیے ڈاکٹر یا تو گلٹی کا ایک حصہ نکالتا ہے یا پھر پوری گلٹی نکال دیتا ہے اور اس کا لیبارٹری سے ٹیسٹ کرایا جاتا ہے تاکہ یہ یقین ہو سکے کہ گلٹی سرطان والی ہے یا بے ضرر ہے۔ اگر گلٹی سرطان والی ہے تو سرجن پوری چھاتی کاٹ دیتا ہے اور اس کے علاوہ بھی کچھ حصے صاف کر دیتا ہے جس میں بغل کا گوشت اور دوسری چھاتی بھی شامل ہو سکتی ہے۔
ہمارے ملک میں عورتوں کی چھاتی کا معائنہ نہیں کرایا جاتا اور اس کی ایک وجہ شرم و حیا بھی ہے لیکن عورتوں کو لیڈی ڈاکٹر کے پاس جا کر وقتاً فوقتاً اپنی چھاتیوں کا معائنہ کراتے رہنا چاہئے۔
اب ہم وہ طریقہ بتائیں گے جس کے ذریعے عورتیں خود اپنی چھاتی کا معائنہ کر

سکتی ہیں اور کسی قسم کی گلٹی کی موجودگی کے بارے میں علم حاصل کر سکتی ہیں۔

عورت کو سیدھا لیٹ جانا چاہئے۔ پھر وہ چھاتی کے معائنے کے لیے اپنی ہتھیلی استعمال کرے۔ انگلیوں سے بعض اوقات گلٹی محسوس نہیں ہوتی۔

۱) سب سے پہلے عورت شیشے کے آگے کھڑی ہو کر اپنی دونوں چھاتیوں کو غور سے دیکھے اور ان دونوں میں سائز کا فرق دیکھے یا کوئی اور غیر معمولی بات نظر آئے تو اسے نوٹ کرے۔ یہ بھی دیکھے کہ جلد کی رنگت تو نہیں تبدیل ہوئی۔ یا نپل کے اندر کی طرف کھینچ تو نہیں گیا۔

۲) اسی طرح اپنے دونوں بازو سر سے اوپر اٹھا کر ایک بار پھر چھاتیوں کو غور سے دیکھے اور مندرجہ بالا علامات کو تلاش کرے۔

۳) پھر سیدھی لیٹ جائے اور جس چھاتی کا معائنہ کرنا ہو اسی طرف سینے کے نیچے تکیہ رکھ دے۔ سر کے نیچے تکیہ نہ رکھیں۔

۴) اس طرف کا بازو سرہانے کی جانب سیدھا کر دیں اور دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے سینے کے مرکزی حصے سے دبا کر گلٹی وغیرہ محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ یعنی شروع مرکزی حصے سے کریں اور آہستہ آہستہ چھاتی کے اوپر محسوس کرتے چلے جائیں۔

۵) چھاتی کے باہر والے حصے کو دیکھنے کے لیے بھی اسی طرح ہتھیلی کو چھاتی پر دبائیں اور محسوس کریں۔

۶) اسی طرح چھاتی کے نچلے حصے کا معائنہ کریں۔

۷) اس کے بعد بازو پہلو کے ساتھ لگا لیں اور ہاتھ سے بغل میں بھی معائنہ کریں کہ کہیں وہاں کوئی گلٹی تو موجود نہیں۔

۸) پھر چھاتی کے اوپر والے حصے کا معائنہ کریں اسی طرح چھاتی کے نیچے کا حصہ بھی دیکھیں مقصد یہ ہے کہ ایک خاص ترتیب سے آپ چھاتی کا مکمل معائنہ کریں۔

اگر آپ نے کوئی غیر معمولی چیز نوٹ کی ہے یا کوئی گلٹی محسوس کی تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ چھاتی میں گلٹی بہت تیزی اور خاموشی سے بڑھ سکتی ہے۔ اس لیے اس صورت میں فوراً ڈاکٹری معائنہ ضروری ہوتا ہے۔

اگر سرطان کی گلٹی چھوٹی ہے اور مریضہ کو فوراً علاج کی سہولت مل گئی ہے تو مریضہ کی زندگی خاصی حدت محفوظ ہو سکتی ہے۔

اسی طرح عمر رسیدہ عورت جس کی ماہواری آنی بند ہو چکی ہو، اگر اس کے نپل سے مواد نکلنا شروع ہو جائے خواہ یہ مواد پتلا ہو یا اس میں خون کی آمیزش ہو، ایک خطرناک علامت ہے اور عموماً سرطان کی پہلی علامت ہوتی ہے۔

## رحم کا منہ (Cervix)

Cervix بچہ دانی کے بیرونی سوراخ کو کہتے ہیں۔

سرطان کی بیماری اس جگہ تا دیر چھپی رہ سکتی ہے لیکن ایک مرتبہ بیماری پھیلنی شروع ہو جائے تو پھر اس کا علاج بجلی یعنی Radiation کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

اب اس سرطان کی جلد شناخت کے لیے ایک خاص قسم کا ٹیسٹ بھی موجود ہے جسے ''PAP Test'' کہا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ ے ذریعے اس مرض کی جلد تشخیص ممکن ہے لیکن یہ ٹیسٹ بھی مرض کی خطرناکی کو کم نہیں کر سکتا۔ لیکن جلد شناخت کے باعث اس کا علاج نسبتاً بہتر طریقے سے ہو سکتا ہے اور یہ بات اہم ہے کہ جلد از جلد تشخیص کے باعث اس سرطان سے ۱۰۰ فیصد نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

## بڑی آنت:

بڑی آنت اور پاخانے کی جگہ (Rectum) کے سرطان کے مریضوں کا ۹۰ فیصد ۴۰ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں پر مشتمل ہے۔

اس سرطان کی شناخت کے لیے مختلف ٹیسٹ کیے جاتے ہیں جو تقریباً ہر ہسپتال میں ہر سرجن کر سکتا ہے لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ مریض ڈاکٹر تک پہنچے۔ یہ معائنہ مندرجہ ذیل انداز میں کیا جاتا ہے۔

۱) مقعد اور اس کے آس پاس کی جگہ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔

۲) ایک چھوٹا سا آلہ جسے Sigmoido-Scope کہا جاتا ہے، اندر ڈال کر بڑی آنت کا معائنہ کیا جاتا ہے۔

۳) بڑی آنت کا ایکسرے بھی کیا جاتا ہے۔

## خوراک کی نالی (Oesophagus)

خوراک کی نالی کا سرطان کسی بھی جگہ ہوسکتا ہے یعنی منہ کی پچھلی جانب سے لے کر معدے تک خوراک کی نالی کا کوئی بھی حصہ ہوسکتا ہے۔

مریض کو کھانے میں مشکل پیش آتی ہے اور یہ دشواری بڑھتی چلی جاتی ہے۔

ماہر ڈاکٹر ایک آلہ جسے Oesophago Scope کہتے ہیں، بڑی آسانی اور مہارت سے خوراک کی نالی میں ڈال کر اس کا معائنہ کر سکتے ہیں اور سرطان کی ابتدائی صورت میں اسے آلے کے ذریعے ''ریڈیم سیڈ'' (Radium Seeds) بھی اسی معائنے کے دوران رکھ سکتے ہیں جس سے مریض کو خاصا فائدہ ہوتا ہے اور اگر اس طریق علاج میں بیرونی ایکسرے بجلی بھی لگا دی جائے تو مریض مزید صحت یاب ہوسکتا ہے۔

اسی طرح بوقت ضرورت اس جگہ کا آپریشن کر کے خوراک کی نالی کو نکال دیا جاتا ہے اور خوراک کی فراہمی کا متبادل انتظام کر دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات جب خوراک کی نالی مکمل طور پر بند ہو جاتی ہے تو پیٹ میں سوراخ کر کے، معدے تک رسائی حاصل کی جاتی ہے اور مائع صورت میں خوراک کو باہر سے معدے میں ڈالا جاتا ہے تا کہ مریض کی زندگی کو طوالت دی جا سکے۔

## پتہ (Gall Bladder)

پتے میں پتھریاں موجود رہیں تو وہ سرطان کا باعث بن سکتی ہیں۔ پتے کے سرطان کے مریض کو بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔ پیٹ میں دائیں جگہ پسلیوں سے ذرا نیچے مریض کو درد، بوجھ اور دبانے سے درد محسوس ہوتا ہے۔ مریض کو اکثر اوقات یرقان ہو جاتا ہے جو بڑھتا اور گہرا ہوتا چلا جاتا۔ مریض کے پیٹ میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔

سرطان جگر اور دیگر اعضاء میں جلدی پھیل جاتا ہے۔

ایک مرتبہ سرطان اپنی جڑ پکڑ لے اور مندرجہ بالا علامات شروع ہو جائیں تو مزیض بمشکل ایک برس زندہ رہتا ہے لیکن جلد تشخیص سے مریض کی زندگی طویل کی جاسکتی ہے۔

## گردے کا سرطان:

بچپن میں گردے کا سرطان ۳ برس کی عمر سے پہلے ظاہر ہو جاتا ہے۔ چھوٹی عمر کے سرطان میں یہ سب سے عام قسم ہے۔

سب سے پہلی علامت یہ ہوتی ہے کہ بچے کے پیٹ میں پھوس رسولی نمودار ہوتی ہے جس میں درد نہیں ہوتا۔ پیشاب میں خون نہیں بہتا۔

خوش قسمتی سے یہ بیماری عام طور پر ایک گردے کو متاثر کرتی ہے اور جلد سرجری کرنے سے (یعنی تشخیص کے دو دن کے اندر) اور بعد میں شعاعوں کے ذریعے علاج کرنے سے مریض کی جان بچانے کے خاصے امکانات موجود ہوتے ہیں۔ اچھے حالات میں ۵۰ فیصد امکانات مزریض کی زندگی بچنے کے ہو سکتے ہیں۔

بڑوں میں گردوں کا سرطان ۴۵ سے ۶۰ سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے علامات ظاہر ہونے تک بیماری خاصی پھیل چکی ہوتی ہے۔

پہلی علامت پیشاب میں خون آنا ہے۔ یہ شروع میں اتنا تھوڑا ہوتا ہے کہ نظر نہیں آتا۔

یہ سرطان خون کی نالیوں، لمف کی رگوں اور براہ راست پھیلاؤ کے ذریعے جسم میں پھیلتا ہے اور اکثر اوقات کسی دوسری جگہ مثلاً پھیپھڑوں یا ہڈیوں کے سرطان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ خطرناک سرطان اور ۲۰ فیصد مریض بھی صرف اس صورت میں بچائے جا سکتے ہیں۔ اگر جلد تشخیص اور جلد علاج ہو جائے۔

## ساؤنڈ بکس یا نرخرہ (Larynx)

ساؤنڈ بکس کا سرطان سگریٹ پینے والوں میں عام ہے۔ اس میں مریض کی آواز بیٹھ جاتی ہے اور کسی ظاہری وجہ کے بغیر بیٹھی رہتی اور بہتر نہیں ہوتی۔

اس لیے یہ بات یاد رکھنا چاہئے کہ ہر وہ شخص جس کی آواز بیٹھ جائے اور خاصے دنوں تک آواز ٹھیک نہ ہو یا مستقل طور پر بیٹھ جائے، اسے باقاعدہ طبی معائنہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر ساؤنڈ بکس کا سرطان جلدی تشخیص ہو جائے تو ایک طرف کے ملوث ہونے پر آدھا ساؤنڈ بکس نکال دیا جاتا ہے۔ لیکن اکثر اوقات پورا ساؤنڈ بکس نکالنا پڑتا ہے اور مریض قدرتی طور پر آواز پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔

ایسی صورت میں یا تو مریض کی آواز پیدا کرنے کے لیے مصنوعی آلے کی ضرورت پڑتی ہے یا پھر وہ خوراک کی نالی کے اوپر کے حصے میں نگلی ہوئی ہوا کو آواز پیدا کرنے کے

لیے کام میں لاسکتا ہے لیکن یہ خاصی محنت طلب اور دشوار تربیت کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

ہونٹ:

ہونٹ پر ایک ایسا زخم جو ٹھیک نہ رہا ہو، فوراً سرطان کی طرف دھیان لے جاتا ہے لیکن یہ عجیب بات ہے کہ ہونٹ پر ایسے زخم کا علاج طور پر اتنی تاخیر سے شروع کیا جاتا ہے کہ اس سرطان کا علاج ممکن نہیں رہتا۔

نچلے ہونٹ کا سرطان پائپ پینے والوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

ہونٹوں اک سرطان اگر جلدی تشخیص ہو جائے اور اس کا مناسب علاج شروع کر دیا جائے تو اس میں ۹۰ فیصد صحت یابی کا امکان موجود ہوتا ہے۔

علاج بذریعہ شعاعوں اور سرجری کیا جاتا ہے۔ ہونٹ کاٹ دینے کی صورت میں پلاسٹک سرجری کے ذریعے نیا ہونٹ لگا دیا جاتا ہے۔

## جگر (Liver)

جگر کا سرطان عام ہے لیکن یہ عام طور پر کسی اور حصے کے سرطان کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مثلاً معدے، پتے یا بڑی آنت کا سرطان۔ جگر میں جلد اور تیزی سے پھیل جاتا ہے۔ کیونکہ یہ اعضاء جگر کے بہت پاس ہوتے ہیں۔

جگر کے سرطان کی علامات غیر واضح ہوتی ہیں۔ عام طور پر مریض کو یرقان ہو جاتا ہے اور مریض کے پیٹ میں پانی جمع ہو جاتا ہے جس کے باعث پیٹ پھول جاتا ہے۔ جگر بڑھ جاتا ہے اور دبانے سے اس میں درد ہوتا ہے۔

جگر کے سرطان کا علاج مایوس کن ہوتا ہے لیکن اگر آس پاس کے اعضاء سرطان کا فوری اور مکمل علاج کر لیا جائے تو سرطان کو جگر تک پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے۔

پھیپھڑے:

پھیپھڑوں کا سرطان حالیہ برسوں میں اس قدر تیزی سے پھیلا ہے کہ جسم کے باقی حصوں کے سرطان کی نسبت انسانی اموات کا سبب پھیپھڑوں کا سرطان کہیں زیادہ ہے۔

پھیپھڑوں کے سرطان کے مریضوں کی ۹۲ فیصد تعداد ۵ برس سے کم عرصے میں موت کا شکار ہو جاتی ہے۔ سرجری اور دیگر علاج کے باوجود اس سرطان کے مریضوں کی

صرف ۸ فیصد تعداد ۵ سال سے زیادہ عرصہ گزار پاتی ہے۔ اسی طرح اگر یہ سرطان جلد واضح ہو جائے تو پھیپھڑے کو سرجری کے ذریعے نکالا جا سکتا ہے اور اس طرح مریضوں کی پانچ سالہ زندگی کے امکانات ۵۰ فیصد تک پہنچ سکتے ہیں۔

پھیپھڑے کے سرطان کا مہلک ہونا مندرجہ ذیل وجوہات کے باعث ہے۔

۱) اس اس سرطان میں ابتدائی علامات دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔

۲) یہ سرطان اپنی فطرت میں زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ سگریٹ پینے والوں کو تھوڑی بہت کھانسی ہوتی رہتی ہے۔ اس لیے عام طور پر پھیپھڑے کے سرطان کی تشخیص اس وقت ہوتی ہے جب صحت یابی کے تمام امکانات معدوم ہو چکے ہوتے ہیں۔

## گلٹیاں (لمف نوڈز Lymph Nodes)

ہاجکن بیماری (Hodgkin Diseases) میں جسم میں اکثر گلٹیاں متاثر ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح بعض اور بیماریاں بھی پورے لمف نوڈز کے نظام کو متاثر کرتی ہیں اور یہ بہت مہلک ثابت ہوتی ہیں لیکن خوش قسمتی سے ایسی بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔

جسم کے دوسرے حصوں کا سرطان گلٹیوں اور ان سے منسلک وریدوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔

## تل (Mole):

تل عام طور پر پیدائشی ہوتے ہیں اور ضروری نہیں کہ ایسے تمام تل پیدائش کے وقت جسم پر موجود ہوں یہ بعد میں بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔

تلوں (Moles) کی اہمیت یہ ہے کہ بعض اوقات کوئی تل اچانک بڑھنا شروع ہو جاتا ہے اور سرطان میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بدقسمتی سے یہ سرطان خاصا مہلک ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ کسی بھی تبدیلی کی صورت میں فوری طور پر طبی معائنہ کرایا جائے۔

مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن میں رکھیں۔

۱) اگر بچپن میں کوئی تل مشکوک لگے تو اسے اسی وقت نکلوا دیں اور اس میں سرطان والی خصوصیات پیدا ہونے کا موقع ہی نہ دیں۔

۲) ایک شخص جس کی رنگت بھوی ہو، اس کے بال بھی بھورے ہوں اور اس کی جلد دھبوں والی ہو اور اسکے جسم پر گاڑھے رنگ کا تل موجود ہو تو اسے نکلوا دینا چاہئے۔

۳) تمام تل جو غیر معمولی رنگت کے حامل ہوں، انہیں نکلوا دینا چاہیئے۔

۴) کوئی ایسا تل جو اپنے سائز میں بڑھ جائے، اس میں رنگت کی تبدیلی واقع ہو یا اس میں زخم بن جائے، اس میں سے خون بہنا شروع ہو جائے، یا اس پر پپڑیاں جمنے لگیں یا پھر ایسا تل جس میں درد شروع ہو جائے اس میں سرطان میں بدل جانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اسے نکلوا دینا چاہیئے۔

۵) پیدائش کے وقت ایسے تل جو بہت بڑے ہوں اور جلد کی خاصی جگہ گھیریں، انہیں ۹ برس کی عمر سے پہلے نکلوا دینا چاہیئے کیونکہ ایسے تل نوجوانی میں بہت تیزی اور خطرناک انداز سے پھیل سکتے ہیں۔

## منہ (Mouth)

منہ کے اندر، زبان پر، تالو پر یا ہونٹوں کے اندرونی حصے پر، ایسا نشان نمودار ہو سکتا ہے جو بے قاعدہ ہو، دودھیا رنگت کا ہو، اور خشک ہو۔ ایسے نشان کو Lukoplakia یا سفید دھبہ بھی کہا جا سکتا ہے۔ ایسے نشانات میں سرطان پیدا ہو جانے کا بہت امکان ہوتا ہے۔ اگر چہ ایسے دھبے سگریٹ نوشی کرنے والوں کے منہ میں زیادہ پیدا ہوتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کے بغیر بھی یہ نمودار ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح یہ دھبا شراب نوشی کے باعث بھی ظاہر ہو سکتا ہے اور بعض ایسے لوگوں میں بھی موجود ہو سکتا ہے، جن کی خوراک ناکافی ہوتی ہے۔

فوری علاج یہ ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کر دی جائے۔ اگر یہ دھبہ پھر بھی موجود ہو تو اس کا لیبارٹری میں معائنہ ہونا چاہیئے جسے Biopsy کہا جاتا ہے اور اگر لیبارٹری رپورٹ کے مطابق اس میں سرطان موجود نہیں تو ہر دو تین ماہ بعد مریض کا معائنہ ہوتے رہنا چاہیئے۔

## رحم (Ovary)

رحم کا سرطان عورتوں میں ہوتا ہے اور اس کا علاج سرجری اور شعاعوں، دونوں طریقوں سے ہوتا ہے۔

## لبلبہ (Pancreas)

لبلبے کا سرطان بہت خطرناک ہوتا ہے اور عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ رونما

ہوتا ہے اور عام طور پر عمر کی چھٹی یا ساتویں دہائی میں ظاہر ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سرطان کی علامات جلد ظاہر نہیں ہوتیں لیکن عمومی علامات میں...... یرقان اور لبلبے کی جگہ پر درد شامل ہے۔ درد پیٹ کے اوپر والے حصے میں معدے کے آس پاس شروع ہوتا ہے۔

یہ درد آہستہ آہستہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ رات کو زیادہ شدت اختیار کر لیتا ہے۔ اس درد کا کھانے پینے کے اوقات سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

اس سرطان میں واحد علاج سرجری ہے لیکن عام طور پر یہ سرطان نا قابل علاج ہوتا ہے

### پراسٹیٹ (Prostate)

پراسٹیٹ مردانہ جنسی اعضاء کا حصہ ہے۔ اس جگہ کا سرطان عام طور پر ۵۵ برس کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے۔

اس سرطان کی جلدی تشخیص ممکن ہوتی ہے۔ اس کا علاج سرجری اور شعاعوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

### جلد (Skin)

جلد کا سرطان ان حصوں میں نمودار ہوتا ہے جن پر براہ راست دھوپ پڑتی ہے جیسے چہرہ، گردن اور ہاتھ۔ یہ سرطان سفید رنگت کے لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

بعض لوگوں کی جلد پر بڑھاپے میں بھوری رنگت کے نشانات نمودار ہو جاتے ہیں۔ ایسے ابھرے ہوئے نشان کو Keratoses کہا جاتا ہے۔

یہ نشان بغیر علامت کے رہ سکتے ہیں لیکن ان میں سرطان میں تبدیل ہونے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اگر ایسے نشانات میں کوئی تبدیلی واقع ہو فوری طبی معائنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں توجہ دیں۔ اگر......

۱) اچانک ان نشانات کا سائز بڑھنے لگے۔

۲) متاثرہ حصے کی جلد موٹی ہونے لگ جائے۔

۳) متاثرہ جگہ پر ایسا زخم بن جائے جو ٹھیک نہ ہوتا۔

۴) متاثرہ جگہ پر سوزش کی علامات ظاہر ہونے لگیں۔

متاثرہ جگہ کو سرجری کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے یا پھر جلا دیا جاتا ہے۔

**معدہ:**

معدے کے سرطان کی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔
مریض کو بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔
اس کی بھوک ختم ہو جاتی ہے معدے کی جگہ پر تکلیف رہتی ہے۔
بعد میں قے آنا شروع ہو جاتی ہے۔ مریض کا وزن کم ہونے لگتا ہے۔ اس کی قوت مدافعت میں کمی آ جاتی ہے۔
قے شدہ مواد، کافی (Coffee) کی رنگت جیسا سیاہی مائل ہوتا ہے اور اس میں جما ہوا خون میں شامل ہوتا ہے۔
ابتدائی مراحل میں معدے کا ایکسرے مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔
چالیس برس سے زیادہ عمر کے افراد میں بار بار بدہضمی کی شکایت ہونا اور خاص طور پر جب ایسے لوگ خوراک کے بارے میں بے احتیاطی بھی نہ کرتے ہوں اور جن میں پہلے بدہضمی کی شکایت موجود نہ ہو، ایک ایسی علامت ہے جس کے بارے میں لاپرواہی نہیں کرنی چاہیے۔ ایسی علامت کی موجودگی متقاضی ہے کہ فوراً طبی معائنہ کرایا جائے۔
معدے کے سرطان میں معدے کو مکمل طور پر نکال دینا ہی اس کا علاج ہے اور اگر ایسا کامیابی سے کر دیا جائے تو بھی بہت سے مریض مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو پاتے۔ اگر علاج میں اتنی تاخیر ہو جائے کہ سرطان جگر تک پھیل جائے تو علاج ناممکن ہو جاتا ہے۔

**تھائرائڈ (Thyroid)**

تھائرائڈ کا غدود گلے میں سامنے کی طرف موجود ہوتا ہے۔ اس میں عام بیماری یا سرطان کی موجودگی میں فرق کرنا مشکل ہوتا ہے۔
اگر اس غدود کا سائز بڑھ جائے (گلھڑ) یا اس میں گلٹیاں نکل آئیں، خواہ وہ کسی بھی عمر کے فرد میں ظاہر ہوں، اس کا معائنہ کرانا لازمی ہو جاتا ہے۔ اگر سرجری کا فیصلہ کیا جائے تو متاثرہ حصے کا لیبارٹری معائنہ کرانا چاہیے تاکہ سرطان کے بارے میں معلوم ہو

سکے اور اگر سرطان کی موجودگی کی تصدیق ہو جائے تو سرجن زیادہ مکمل انداز میں متاثرہ حصے کو نکال دیتا ہے۔

## زبان (Tongue)

زبان کا سرطان بہت خطرناک مرض ہے۔ اوپر ہم "منہہ" کے متعلق لکھتے ہوئے زبان کی بابت بھی معلومات فراہم کر چکے ہیں۔

اگر زبان کا سرطان ہو جائے تو فوری طور پر اس کا علاج کرانا لازمی ہے۔ سرجری یا شعاعوں کے ذریعے۔

سرجری سے زبان کا متاثرہ حصہ اور اس طرف کی آدھی زبان نکال دی جاتی ہے۔ منہ کے فرش کا آدھا حصہ بھی نکال دیا جاتا ہے اور اسی طرف کی لمف کی گلٹیوں کو بھی نکال دیا جاتا ہے۔ اتنا بڑا آپریشن ہونے کے باوجود ایسے زخموں کے نتیجے میں پیدا ہونے والی خرابی کو پلاسٹک سرجری یا دیگر ذرائع سے دور کیا جاتا ہے۔

یہ آپریشن جان بچانے کا کام کرتا ہے۔

## بچہ دانی (Uterus)

بچہ دانی کے سرطان کے ۱/۳ مریض جلد ہی موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عورتوں کے اندرونی حصے سے مادہ حاصل کر کے اسے لیبارٹری میں ٹیسٹ کیا جاتا ہے جسے PAP Test کہا جاتا ہے۔ اس جگہ کا مواد بچہ دانی سے بھی آتا ہے اس لیے بچہ دانی کا بالواسطہ معائنہ بھی اسی ٹیسٹ سے ہو جاتا ہے۔ ایسے مواد کو خوردبین سے دیکھا جاتا ہے اور اس ٹیسٹ سے سرطان کو ابتدائی مراحل میں تشخیص کیا جا سکتا ہے اور اس طرح زیادہ سے زیادہ عورتوں کی جلد تشخیص ہونے سے ان میں اس سرطان سے ہونے والی اموات کی تعداد کو کم کیا جا سکتا ہے کیونکہ اس طرح جلد علاج فراہم کیا جا سکتا ہے۔

## سرطان کے خطرے کی نشانیاں:

درج ذیل علامات اگر متعلقہ عضو بدن میں پائی جائیں تو سرطان کا خطرہ موجود ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں آپ کو اپنے ڈاکٹر سے فوری رجوع کرنا چاہیے تاکہ جلد اور درست

تشخیص ممکن ہو سکے۔

### مثانہ:

پیشاب میں خون کا آنا، بار بار پیشاب آنا۔

### ہڈیاں:

ہڈی میں درد اور دبانے پر بھی درد۔ ہڈی پر غیر معمولی سوجن۔ چال میں نہ سمجھ آنے والی لنگڑاہٹ۔

### خون کا سرطان (لیوکیمیا):

غیر واضح علامات: بخار، پیلاہٹ، مختلف جگہوں سے خون کا بہنا۔

### اندام نہانی (Cervix)

خون کا غیر معمولی بہاؤ، انڈرویئر پر خون کے دھبے لگنا، غیر معمولی رطوبت کا اخراج۔

### بڑی آنت:

پاخانے میں خون آنا، یا اس رستے سے خون بہنا۔ رفع حاجت کی عادات میں تبدیلی۔

### خوراک کی نالی (Oesophagus) نگلنے میں دقت

### گردے (بچوں میں)

پیٹ میں ایک طرف ٹھوس، بغیر درد کی رسولی بن جاتی ہے۔

### (بڑوں میں)

پیشاب میں خون کا آنا۔ (عام طور پر درد کے بغیر) بھوک میں کمی ہو جاتی ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے اور مریض جلدی تھک جاتا ہے۔

### ساؤنڈ بکس (Larynx)

آواز اچانک اور بغیر کسی وجہ کے بیٹھ جاتی ہے اور مزید بیٹھتی چلی جاتی ہے۔ بعد

میں سانس لینے میں دشواری پیش آنے لگتی ہے۔

ہونٹ:

Wart یا موکا قسم کی چیز نکل آتی ہے۔ یا ایسا زخم بن جاتا ہے جس پر پپڑیاں بنتی اور اترتی رہتی ہیں اور یہ زخم ٹھیک نہیں ہوتا اور زخم کی بنیاد سخت ہوتی ہے۔

پھیپھڑے:

مریض کو کھانسی آتی ہے اور یہ کھانسی عام کھانسی سے تھوڑی مختلف ہوتی ہے۔ سینے میں سے کبھی کبھی آوازیں آتی ہیں۔ بعد میں بلغم کے ساتھ خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔

منہ اور زبان:

منہ کے اندر یا زبان پر کسی جگہ پر کھردرا پن پیدا ہو جاتا ہے اور اس کھردری جگہ پر مرچیں وغیرہ کھانے سے جلن پیدا ہوتی ہے۔ بعد میں یہ کھردری جگہ زخم کی صورت اختیار کر لیتی ہے جو ٹھیک نہیں ہوتا۔

جلد:

ایک چھوٹا سا دانہ یا زخم بن جاتا ہے جو ٹھیک نہیں ہوتا اور آہستہ آہستہ یہ زخم بڑھ جاتا ہے۔

بعض اوقات جلد کا کوئی پرانا زخم یا نشان بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ جلد پر موجود ایسا نشان عام طور پر بار بار چھڑ جاتا ہے۔ اس پر پپڑی جم جاتی ہے جسے اتارنے پر خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات کوئی پرانا تل یا موکا پرانے سائز سے بڑا ہونا شروع ہو جاتا ہے یا پھر تل کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔

معدہ:

معدے کی جگہ پر مستقل تکلیف کا احساس رہتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے، وزن گرنے

لگتا ہے۔

### بچہ دانی:

ماہواری کے ایام کے علاوہ بھی خون بہتا رہتا ہے۔

### یاد رکھنے کی بات:

اکثر سرطان بغیر تکلیف کے ہوتے ہیں اور کم از کم ابتدائی مراحل میں مریض کو درد یا تکلیف نہیں ہوتی۔ ہزاروں مریض محض اس وجہ سے اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں کہ وہ اپنی بیماری کو معمولی خیال کرتے ہیں اور چونکہ انہیں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی اس لیے ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں دیر کر دیتے ہیں اور جب علامات ظاہر ہونی شروع ہوتی ہیں اس وقت تک دیر ہو چکی ہوتی ہے۔

بعض سرطان خاموشی سے پھیلتے ہیں اور علامات کے ظاہر ہونے تک یہ ناقابل علاج ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس لیے ہم مشورہ دیں گے کہ سال میں کم از کم ایک مرتبہ آپ اپنے جسم کا اس حوالے سے معائنہ کرائیں کہ کہیں کسی جگہ سرطان تو نہیں شروع ہو رہا۔

اگر ایسا ممکن نہ ہو تو کسی ایسی تکلیف یا مندرجہ بالا علامات کے شروع ہوتے ہی سستی یا غفلت کا مظاہرہ نہ کریں اور فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سرطان کی اکثر اقسام کے بارے میں یہ کہنا کہ وہ ناقابل علاج ہیں، ایک حوصلہ شکن صورت حال ہے لیکن حالیہ سائنسی ترقی اور خصوصاً میڈیکل سائنس کی ترقی کے باعث سرطان جیسے موذی مرض پر بڑی حد تک قابو پانا ممکن ہوتا جا رہا ہے۔ لیکن سب سے اہم بات جلد تشخیص ہے۔ جتنی جلدی سرطان کو پکڑ لیا جائے، اتنی موثر اس کے علاج کی حکمت عملی ہو گی۔

مندرجہ بالا صفحات سے ہمیں مندرجہ ذیل سبق سیکھنے چاہئیں۔

۱) مختلف اعضاء کے سرطان کی ابتدائی علامات کو اپنے ذہن میں رکھیں اور ان کے ظاہر ہونے پر بلا تاخیر طبی معائنہ کروائیں۔

۲) یہ معائنہ کسی ماہر ڈاکٹر سے کرائیں اور اسے مکمل طبی معائنہ ہونا چاہئے۔

۳) کینسر کا علاج ممکن ہے لیکن اکثر اوقات سرطان کو جسم سے نکالنا پڑتا یا اسے جلا دینا

پڑتا ہے اور یہ ابتدائی مراحل میں ممکن ہے۔

طریقہ علاج میں برقی شعاعوں یا Irradiation بنیادی اہمیت کی حامل ہے۔ لیکن یہ شعاعیں سرطان کی ہر قسم کو تباہ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتیں۔

ریڈیم Radium اور ایکسرے بہت سے سرطان میں سرجری کا خاصی مدد فراہم کرتے ہیں اور یوں کامیاب علاج ممکن ہو جاتا ہے۔

ایسا علاج سرطان کی ان اقسام میں بہت فائدہ مند ہوتا ہے جنہیں سرجری فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ مثلاً لمفٹ نوڈ کا سرطان، بہت زیادہ پھیلے ہوئے سرطان، جنہیں محفوظ طریقے سے جسم سے نکالنا ممکن نہ ہو۔ ایسے کیسوں میں شعاعوں کے ذریعے سرطانی حصے کو سیکٹر دیا جاتا ہے اور یوں مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔

ان کے علاوہ بھی ریڈیائی اثرات کے حامل مواد کو استعمال میں لایا جا رہا ہے اور اس بابت تحقیقی کام جاری ہے اور ان میں ریڈیو ایکٹو کوبالٹ خصوصی طور پر قابل ذکر ہے۔

ایک اور بات ذہن میں رکھیں کہ سرطان کا علاج ٹونے ٹوٹکوں اور جڑی بوٹیوں سے کرنا ممکن نہیں ہے۔ کسی بھی ایسی بیماری میں، جہاں شفایابی میں غیر معمولی تاخیر ہو رہی ہو، مریض ادھر ادھر صحت یابی کے لیے ہاتھ پاؤں مارتا ہے۔ سرطان کے علاج کے سلسلے میں اس طرح کی کوششیں درست اور بروقت علاج میں تاخیر کا باعث بنتی ہیں اور مریض کو ممکنہ صحت یابی سے کوسوں دور لے جاتی ہیں۔ اس لیے جدید سائنسی علوم کی روشنی میں ہی ان مسائل کے حل کی کوشش کی جانی چاہئے۔

# الرجی

## (Allergy)

جب ہمارے جسم میں کوئی ناموافق مادہ یا چیز داخل ہوتی ہے تو اس سے نجات حاصل کرنے یا اس کی موجودگی کے خلاف ردعمل پیدا ہوتا ہے۔ اس ردعمل کو الرجی کہتے ہیں اور جو چیز یا مادہ الرجی پیدا کرتا ہے، اسے الرجن کہا جاتا ہے۔

ہر آدمی میں الرجن کے خلاف مختلف ردعمل پیدا ہوسکتا ہے۔

عام طور پر الرجی پیدا کرنے والے مادے حیاتین نوعیت (یعنی Proteins) کے ہوتے ہیں لیکن الرجن محض حیاتین نہیں ہوتے بلکہ ان میں نشاستہ اور چربی والے اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ تمام الرجن متاثرہ شخص میں کسی نہ کسی حد تک ردعمل پیدا کرتے ہیں۔

### الرجن کی اقسام

۱) بعض الرجن سانس کی نالی کے ذریعے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ ان میں پھولوں میں موجود پولن، گردوغبار، بخارات، سگریٹ کا دھواں، خشکی سکری اور تیز خوشبوئیں شامل ہیں۔

۲) بعض غذائیں الرجی کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں گندم، دودھ، چاکلیٹ اور مچھلی وغیرہ شامل ہیں۔

۳) بعض لوگوں کو ادویات کے استعمال سے الرجی ہو جاتی ہے۔ یوں بعض ادویات بھی الرجن کا کام کرتی ہیں۔

۴) بعض جراثیم جب انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو وہ جسم کے اندر پہنچ کر الرجن کا کام کرتے ہیں اور جسم ان کے خلاف الرجی جیسا ردعمل پیدا کرتا ہے اور

یوں یہ بلاواسطہ ردعمل بھی الرجی کی ایک قسم ہے۔

۵) بعض الرجن، حساس فرد کے جسم کو چھو بھی جائیں تو الرجی والا ردعمل پیدا کر دیتے ہیں۔ ان الرجن میں بعض پودے، بعض رنگ، دھاتیں، پلاسٹک، اون، چمڑہ، ربڑ، میک اپ اور کیمیائی مادے کی مختلف اقسام شامل ہیں۔

۶) بعض اوقات طبعی عوامل مثلاً گرمی، ٹھنڈک، روشنی اور دباؤ، بعض افراد میں الرجی جیسا ردعمل پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً زکام کے بعض مریض ایسے ہوتے ہیں کہ جب وہ تیز دھوپ میں جاتے ہیں تو انہیں چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

## الرجی سے کیسے بچا جا سکتا ہے:

الرجی سے بچنے کے عمومی طور پر چار طریقے ہیں۔ جن سے یا تو الرجی سے بچا جا سکتا ہے یا اس کی شدت کو کم کیا جا سکتا ہے۔

### ۱- الرجن سے بچنا:

مریض کو اکثر یہ علم ہوتا ہے کہ اسے کسی چیز سے الرجی ہوتی ہے۔ سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اس چیز سے بچا جائے۔ مثلاً جن لوگوں کو پھولوں سے الرجی ہو، وہ موسم بہار میں کم باہر نکلیں۔ یا باغ میں نہ جائیں۔ گھر میں پھولوں والے پودے نہ لگائیں۔

اگر کسی دوائی کے استعمال سے الرجی ہوتی ہے تو مریض کو دوائی کا نام یاد رکھنا چاہئے اور ہر بار جب وہ اپنے ڈاکٹر کے پاس علاج کے سلسلے میں جائے تو ڈاکٹر کو بتا دے کہ اسے فلاں دوائی سے الرجی ہے۔ خود بھی اس دوائی کو استعمال نہ کرے۔

جو لوگ کسی غذائی جزو سے الرجی محسوس کرتے ہیں وہ اپنی غذا میں سے اس چیز کو نکال دیں۔ جن افراد کو کسی خاص قسم کے گرد و غبار سے الرجی ہے وہ اس قسم کے ماحول میں جانے سے پہلے ماسک پہن لیں یا وہاں نہ جائیں۔

ایئر کنڈیشنر سسٹم ہوا کو فلٹر کرتا ہے۔ اس نظام کے استعمال سے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

### ۲- حساسیت کم کرنا (Desensitization)

سانپ اگر کسی شخص کو کاٹ جائے تو اس کو جو ٹیکے لگائے جاتے ہیں وہ اسی زہر سے بنے ہوتے ہیں لیکن اس میں اس زہر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ کم مقدار میں جب زہر جسم میں جاتا ہے تو جسم میں اس کے خلاف مدافعت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

الرجی کے مریض پر بھی یہ طریقہ آزمایا جاتا ہے۔ اس کی جلد پر بذریعہ انجکشن مختلف الرجن لگائے جاتے ہیں اور اس الرجن کو شناخت کیا جاتا ہے جو اس مریض کی بیماری کا سبب بن رہا ہو۔ پھر اس الرجن کو تھوڑی مقدار میں ٹیکوں کے ایک سلسلے کے ذریعے مریض کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس طرح بعض مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن بعض مریضوں کو اس طریق علاج سے زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔

دمے اور شدید الرجی کے مریضوں کو خاص طور پر اس طریق علاج سے فائدہ پہنچ سکتا ہے لیکن ٹیکے بار بار لگانے پڑتے ہیں۔

## ۳- الرجی کش ادویات استعمال (Antihistamines)

الرجی کی صورت میں مریض کے خون میں ایک کیمیکل زیادہ مقدار میں گردش کرنے لگتا ہے۔ اسے ہسٹامین (Histamine) کہتے ہیں۔ اگر اس کیمیکل کے اضافے کو ختم کر دیا جائے تو الرجی ختم ہو جاتی ہے۔ اس کام کے لیے ادویات کی پوری ایک کھیپ موجود ہے۔ ہر مریض کی ضرورت کے مطابق اسے دوائی دی جاتی ہے۔

اینٹی ہسٹامین ادویات میں نیند لانے کی صلاحیت ہوتی ہے اور اکثر اوقات یہ مریض پر غنودگی طاری کر دیتی ہیں۔ نتیجے میں ہر مریض کے لیے ڈرائیونگ وغیرہ خطرناک کام بن جاتا ہے لیکن آج کل ایسی اینٹی ہسٹامین ادویات خاصی مقدار میں دستیاب ہیں جو غنودگی پیدا نہیں کرتیں ان کا استعمال ڈاکٹر اب زیادہ کرتے ہیں۔

## ۴- ہارمون کا استعمال

الرجی کی شدید ترین صورت میں سٹیرائڈ کو استعمال میں لانا پڑتا ہے۔ یہ کافی حد تک موثر دوائی ہے لیکن ان کا استعمال مکمل طور پر ڈاکٹر کی زیرنگرانی کیا جانا چاہیئے۔

## ہے فیور (Hay Fever)

اس بیماری کے اثرات مریض پر اس وقت ظاہر ہوتے ہیں جب کوئی خاص الرجن سانس کی نالی کے ذریعے اس کے جسم میں داخل ہوتا ہے۔ امراض ناک، کان، گلا کے باب میں ہم اس پر تفصیل لکھ چکے ہیں۔

### دمہ (Asthma)

دمے کے کم از کم آدھے مریض ایسے ہوتے ہیں جن کا دمہ الرجی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یا الرجی ان کی تکلیف میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ دمے کا تفصیلی ذکر ہم سانس کی بیماریوں کے باب میں کر چکے ہیں۔

### چھپاکی (Urticaria)

الرجن کے اثرات جلد پر بھی ظاہر ہوتے ہیں اور بعض لوگوں کو شدید خارش کے ساتھ جسم پر ابھار بن جاتے ہیں جو بہت تکلیف دیتے ہیں۔ اس بابت ہم جلد کے باب میں باتکر چکے ہیں۔

### اینجیو نیوراٹک اڈیما (Angio-Neurotic Oedema)

یہ جلد کی الرجی ہوتی ہے۔ اس بیماری میں کسی ایک جگہ یا دو جگہ پر بڑے بڑے ابھار بن جاتے ہیں۔

اگر یہ سوزش سانس کی نالی کے اوپر والے حصے میں ہو جائے تو مریض کا سانس رک سکتا ہے اوراس کی موت واقع ہوسکتی ہے۔

دوسری صورت میں یہ ابھار ہاتھوں، پیروں اور چہرے پر ظاہر ہوتے ہیں۔

### سیرم سک نیس (Serum Sicknes s)

جانوروں کے خون سے بنایا گیا ٹیکہ لگایا جائے تو بعض لوگوں کو اس سے الرجی ہو جاتی ہے۔ اس طرح بعض انفیکشن کو قابو کرنے کے لیے ایسے ٹیکے لگائے جاتے ہیں، جو جانوروں کے سیرم (جوخون کا ایک حصہ ہوتا ہے) سے بنائے جاتے ہیں۔

ایسے مریضوں میں پہلے ٹیکے سے کچھ نہیں ہوتا لیکن جب انہیں دوسرا ٹیکہ لگایا جاتا ہے تو انہیں اس کا ری ایکشن ہو جاتا ہے یعنی الرجی ہو جاتی ہے۔

**علامات:**

۱) الرجی کی علامات فوری بھی ہوسکتی ہیں اور بعض اوقات ۱۴ دن میں ظاہر ہوتی ہیں یعنی سست رفتار ہوتی ہیں۔

۲) مریض کے جسم پر خارش شروع ہو جاتی ہے اور اس کی جلد پر ابھار بن جاتے ہیں۔

۳) اسے بخار چڑھ جاتا ہے۔

۴) لمف غدود سوج جاتے ہیں۔

۵) جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔

۶) متلی اور پیٹ میں درد شروع ہوتا ہے۔

## کیا کرنا چاہیئے:

مریض کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں وہ اسے ٹیکہ لگا کر قابو میں کرے گا۔

## ادویات سے الرجی

بعض لوگوں کو کسی خاصی دوائی کے استعمال سے الرجی ہوتی ہے۔ ایسی ادویات کی تعداد ۱۰۰ تک بیان کی جاتی ہے یعنی ۱۰۰ ادویات ایسی ہیں جن میں الرجی پیدا کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

معروف ادویات میں پینسلین اور سلفا ادویات شامل ہیں۔

**علامات:**

۱) جسم پر دانے یا ابھار نکل آتے ہیں اور مریض کو خارش بھی ہوتی ہے۔

۲) مریض شدید الرجی کی صورت میں صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔

۳) دوائی بند کر دی جائے تو جلدی یا چند روز میں علامات غائب ہو جاتی ہیں۔

# لمفائڈ نظام کی بیماریاں

انسانی جسم میں لاتعداد چھوٹے چھوٹے اعضاء ایسے ہیں جو ایک خاص قسم کے سیل یا خلیے سے بنے ہوتے ہیں۔ ان خلیوں کو لمفوسائٹ (Lymphosc yte) کہتے ہیں۔ یہ خلیے خون کے اندر موجود خلیوں کی ایک قسم سے مشابہت رکھتے ہیں۔ ان خلیوں سے بنائے گئے ان اعضاء کو لمفائڈ اعضاء کہا جاتا ہے۔ مثلاً تلی، ٹانسل، تھائی مس اور پورے جسم میں پھیلی ہوئی چھوٹی چھوٹی گلٹیاں۔ جنہیں لمف نوڈز (Lymph Nodes) کہا جاتا ہے۔ یہ نوڈز جسم کے مختلف حصوں میں مختلف سائز میں ہوتی ہیں اور ان کی تعداد تقریباً ۵ سے ۶ سو تک ہوتی ہے۔ ان کا سائز فرق کے باوجود چھوٹا ہوتا ہے۔

اگر آپ کے ہاتھوں سے محسوس کریں تو گردن، بغل اور ٹانگوں کے اوپر والے حصے میں ان کی موجودگی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ لمف نوڈز پیٹ اور سینے میں بھی ہوتے ہیں۔

یہ نظام دراصل جسم کا مدافعتی نظام ہے۔ جو کوئی جرثومہ، بیرونی چیز، یا کیمیائی مادہ ہمارے خون میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے، یہ نظام اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ ان نوڈز سے لمف نامی مادہ خارج ہوتا ہے جو لمف کی نالیوں کے ذریعے مختلف نوڈز سے ہوتا ہوا بالآخر خون کی نیلی رگوں میں داخل ہو جاتا ہے۔

لمف نوڈز جسم کو نقصان پہنچانے والے اجزاء یا جراثیم کے خلاف فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ اس لیے جب ٹانسل کا آپریشن کیا جاتا ہے تو ان کا یہ مفید کردار نظرانداز نہیں کیا جاتا۔

تھائی مس، ٹانسل اور دیگر لمف اعضاء کی بیماریاں ہم نے مختلف ابواب میں بیان کی۔ بڑی آنت میں موجود لمفائڈ مادہ صرف ٹائیفائیڈ بخار میں سوجن کا شکار ہوتا ہے۔ تلی یا Spleen بذات خود بیماری کی جگہ نہیں بنتی لیکن کئی بیماریوں میں اس پر اثرات مرتب ہوتے ہیں جسم پر حملہ آور تقریباً ہر انفیکشن، لمفائڈ نظام پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگرچہ اس اثر کی حیثیت ثانوی ہوتی ہے۔

اسی طرح سرطان کے تقریباً ہر کیس میں لمف نوڈز متاثر ہو جاتی ہیں اور ان کا

سائز بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہاں ہم لمف نوڈز کی بیماریوں میں سے صرف ہاجکن بیماری کا تذکرہ کریں گے جو خالصتاً لمف نوڈز کی بیماری ہے۔

## ہاجکن بیماری (Hodgkin Disease)

ہاجکن بیماری ایک ایسا دائمی مرض ہے جو بڑھتا چلا جاتا ہے اور یہ اکثر اوقات مہلک ثابت ہوتا ہے۔ یہ مرض مردوں اور لڑکوں میں عورتوں اور لڑکیوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری نوجوانی میں شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی اصل وجہ معلوم نہیں ہے۔ اس بیماری میں لمف غدود (Lymph Nodes) اور لمفائڈ نظام کے باقی اجزاء متاثر ہوتے ہیں۔

### علامات:

یہ بیماری آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہے۔

۱) لمف غدود بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جہاں انہیں محسوس کیا جا سکتا ہے وہاں محسوس کرنے سے یہ گلٹیاں سخت اور بڑے سائز کی ہو جاتی ہیں۔

۲) گلٹیوں میں تکلیف دہ خارش ہوتی ہے اور مریض کو زیادہ پسینہ آتا ہے۔

۳) مریض کو ہلکا بخار رہنے لگتا ہے۔

۴) اس کا وزن گر جاتا ہے۔

۵) وہ کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۶) مریض کی گردن پر گلٹیاں صاف دیکھی جا سکتی ہیں اس کی گردن موٹی ہو جاتی ہے لیکن ان میں درد نہیں ہوتا۔

۷) جو گلٹیاں جسم کے اندرونی حصوں میں بڑھتی ہیں وہ اپنے پاس کے اعضاء کو دباتی ہیں جس سے مختلف علامات سامنے آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر علامات سے اس بات کا تعین کر سکتا ہے کہ بیماری کس حد تک بڑھ چکی ہے۔

۸) جو بھی علاج کیا جائے عام طور پر اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکنا مشکل ہوتا ہے اور عام طور پر مریض کی ۵ برس کے اندر اندر موت واقع ہو جاتی ہے۔

۹) اب یہ کہا جا سکتا ہے جدید طریق علاج سے مریض کی زندگی کو نسبتاً آرام دہ اور قابل

برداشت بنایا جا سکتا ہے اور بعض مواقع پر مریض کی زندگی کو ۲۰ برس تک طویل کیا جا سکتا ہے۔

۱۰) ایسے مریض جن میں بیماری کسی ایک جگہ تک محدود ہو اور اس کا بروقت علاج شروع کر دیا جائے تو مریض کی زندگی بڑی حد تک نارمل اور طویل کی جا سکتی ہے۔

## کیا کرنا چاہئے:

۱) اگر ہاجکن بیماری کا شک پڑ گیا ہو تو کسی اچھے ڈاکٹر سے فوراً رجوع کریں۔ وہ تعین کرے گا کہ آیا یہ مرض موجود ہے یا نہیں اور اگر موجود ہے تو پھر فوری طور پر اس کا علاج شروع کر دے گا۔

۲) مریض کو اپنی عمومی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا چاہئے۔ اسے کبھی یہ احساس نہیں دینا چاہئے کہ اس کا کام محض لیٹ کر موت کا انتظار کرنا ہے۔

## لمف نوڈ کی سوجن یا لمف گلٹیاں (Swelling of Lymph nodes)

تقریباً ہر بیماری جو لمف نوڈز کو متاثر کرتی ہے، لمٹ نوڈ کو سوجن کا شکار کر دیتی ہے۔ لمٹ نوڈ کا سائز بڑھ جاتا ہے اور اگر یہ لمف نوڈز جسم کے ظاہری حصے پر مثلاً گردن یا بغل میں موجود ہیں، تو انہیں محسوس کیا جا سکتا ہے اور وہ نظر بھی آتے ہیں اگر یہ سوجن کسی انفیکشن یا سوزش کے نتیجے میں پیدا ہوئی ہے تو گلٹیوں میں درد ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر گلا خراب ہو جائے، منہ کی انفیکشن ہو جائے، ٹانسل میں انفیکشن ہو جائے یا کان خراب ہو جائے تو ایسی تکالیف میں گردن میں موجود لمف نوڈز سوج جاتی ہیں اور ان میں درد محسوس ہوتا ہے۔ جبڑے کے نیچے اور گردن کے دوسرے حصوں پر انہیں آسانی سے محسوس کیا جا سکتا ہے۔

اسی طرح اگر ہاتھ میں زخم ہو جائے یا انفیکشن ہو جائے تو بغل میں گلٹی نکل آتی ہے۔ یہ بھی سوجن زدہ لمف نوڈ ہوتی ہے۔

سر پر خارش یا زخم ہو جائے تو بھی گردن میں گلٹیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔ خاص طور پر یہ گلٹیاں کانوں کے پیچھے اور گردن کی پچھلی طرف نکل آتی ہیں۔

انفیکشن ختم ہونے کی صورت میں یہ گلٹیاں بھی عموماً غائب ہو جاتی ہیں۔ لیکن بعض

اوقات اصل انفیکشن ختم ہو جائے تو بھی یہ موجود رہتی ہیں اور ان کا علیحدہ علاج کرنا پڑتا ہے۔

بعض چھوت چھات کی بیماریوں میں جسم کے مختلف حصوں میں لمٹ نوڈز پھول جاتے ہیں۔ان بیماریوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

سکارلٹ بخار۔ چیچک۔ ٹائیفائیڈ بخار۔

طاعون کے مرض میں بھی گلٹیاں سوج جاتی ہیں اور ان میں سوزش کے بعد پیپ پڑ جاتی ہے۔

ایک خصوصی بیماری جسے گلینڈولر بخار (Glandular Fever) کہا جاتا ہے، اس بخار میں بھی جسم کے متعدد حصوں میں گلٹیاں بن جاتی ہیں لیکن گردن کی لمف نوڈز زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ یہ بیماری چند ہفتوں تک رہتی ہے اور اکثر اوقات کسی نقصان کے بغیر غائب ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری وائرس سے لگتی ہے۔

**علامات:**

۱) مریض کو شدید بخار ہو جاتا ہے۔

۲) اس کا گلا سخت خراب ہو جاتا ہے۔

۳) اس کی گردن اور جسم کے مختلف حصوں میں گلٹیاں بن جاتی ہیں۔

۴) مریض کی تلی اور جگر سوج جاتے ہیں اور بڑھ جاتے ہیں۔

خون کے معائنے کے دوران ایک مخصوص تبدیلی کا ثبوت مل جائے تو بیماری کی تشخیص کی جاتی ہے۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں ترجیحاً ماہر امراض ناک، کان، گلا سے علاج کرائیں۔

## تپ دق یا ٹی بی

تپ دق جسم کے مختلف حصوں میں لمف نوڈز کو متاثر کرتی ہے اور اس بیماری میں گلٹیاں نکل آتی ہیں اور عموماً بچوں میں گلٹیاں زیادہ بنتی ہیں۔

گلٹیاں بالآخر مندمل ہو جاتی ہیں۔

بعض اوقات ان گلٹیوں میں پیپ پڑ جاتی ہیں اور جلدی ٹھیک نہیں ہوتیں۔

بچوں میں اس تکلیف کا سبب تپ دق کے جراثیم والا دودھ بنتا ہے۔خصوصاً کچا

دودھ پینے سے اس بیماری کا امکان خاصا بڑھ جاتا ہے۔

## آتشک:

آتشک ہمیشہ لمف نوڈز کو متاثر کرتی ہے۔ ٹانگوں کے اوپر والے حصے میں گلٹیاں بن جاتی ہیں جن میں درد نہیں ہوتا۔

مرض کے دوسرے مرحلے میں جسم کی تمام گلٹیاں کسی حد تک متاثر ہوتی ہیں لیکن ان گلٹیوں میں نہ تو درد ہوتا ہے اور نہ ہی ان میں پیپ پڑتی ہے۔

## سرطان:

سرطان اور گلٹیوں میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اگر کسی جگہ پر کینسر یا سرطان شروع ہو جائے تو اس جگہ کے پاس لمف نوڈز میں سرطان کے خلیے پہنچ جاتے ہیں اور یوں جو گلٹی بنتی ہے وہ دراصل سرطان میں مبتلا ہوتی ہے۔

مثلاً عورتوں میں چھاتی کا سرطان عام ہے اور اس بیماری میں بغلوں میں گلٹیاں بن جاتی ہیں۔ سرطان کے کامیاب علاج کے لیے ان گلٹیوں کو بھی سرجری کے ذریعے نکالنا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ مرض قابو میں نہیں آتا۔

## کیا کرنا چاہیے:

۱) اگر کسی جگہ پر گلٹی نمودار ہوگئی ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں اور یہ جاننے کی کوشش کریں ایسا کیوں ہوا ہے۔

۲) اگر گلٹیوں میں درد ہے تو ان پر گرم ٹکور سے وقتی فائدہ ہوسکتا ہے۔

۳) پیپ پڑ جانے کی صورت میں خود کچھ نہ کریں۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

جسم کے کسی بھی حصے میں گلٹی کا بن جانا اس بات کا متقاضی ہے کہ ڈاکٹری معائنہ کرایا جائے۔

# بیماریوں کی علامت

اس باب میں ہم مختلف بیماریوں کی علامات کے بارے میں بیان کریں گے۔ ہر مرض اپنی کسی علامت کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔ مریض کو تکلیف ہوتی ہے۔ اس تکلیف سے ہم اندازہ لگا سکتے ہیں کہ متاثرہ شخص کے کس نظام میں خرابی ہے۔ اسی طرح علامت یا تکلیف کی شدت سے مرض کی شدت اور نوعیت کا اندازہ بھی لگایا جا سکتا ہے۔ ہم تمام علامات کی بجائے چند اہم علامات کا ذکر کریں گے۔

## پیٹ کی علامات:

### پیٹ کا پھولنا

پیٹ میں ہوا یا پانی جمع ہو جائے تو پیٹ پھول جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل حالتوں میں یہ علامت ظاہر ہوتی ہے۔

۱) بعض لوگوں کو ہوا نگلنے کی عادت ہوتی ہے اور وہ لاشعوری طور پر ایسا کرتے ہیں۔

۲) معدے کی سوزش۔

۳) آنتوں میں گرہ پڑ جانا۔

اگر کسی بیماری سے معدے میں سوراخ ہو جائے تو بھی پیٹ پھول جاتا ہے لیکن ایسے مریضوں میں پیٹ درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ پیٹ پھولنا ثانوی حیثیت اختیار کر جاتا ہے۔ معدے میں سوراخ ٹائیفائڈ بخار یا معدے کے پرانے زخم کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

پیٹ میں مندرجہ ذیل بیماریوں میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔

۱) دل کی ناکامی (Congestive Heart Failure)

۲) گردوں کی سوزش

۳) جگر کا سکڑ جانا۔

۴) سینے میں یا پیٹ میں کسی جگہ سرطان کا ہونا۔

پیٹ میں رسولیاں بن جائیں تو بھی پیٹ پھول جاتا ہے۔

۱) جگر کی رسولی۔ دائیں طرف پسلیوں کے نیچے محسوس ہوتی ہے۔

۲) تلی کا سائز بڑھ جائے تو پیٹ پھول جاتا ہے۔

۳) گردے کا سائز بڑا ہو جائے۔

۴) پیٹ میں موجود کسی بھی عضو کا سرطان۔

### پیٹ میں اکڑاؤ:

جب پیٹ میں موجود اعضاء میں سے کسی ایک میں سوزش پیدا ہو جائے تو مریض کو پیٹ میں اکڑاؤ محسوس ہوتا ہے۔ خصوصاً مرض کی جگہ پر پیٹ زیادہ اکڑ جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل حالتوں میں یہ علامت ظاہر ہوتی ہے۔

۱) اپنڈکس میں سوزش۔

۲) معدے کا زخم پھٹ جانے سے۔

۳) پتے کی سوزش۔

۴) آنتوں کی جھلیوں کی سوزش۔

## بھوک کی علامات

### ۱- کم بھوک لگنا:

بھوک کم لگنے کی وجہ نفسیاتی بھی ہو سکتی ہے۔ غذا کا ناپسندیدہ ہونا، بے وقت کھانا اور تمباکو نوشی بھی بھوک کم کرتے ہیں۔

ایسی دائمی بیماریوں میں جن میں مریض کا وزن بھی کم ہو جاتا ہے، مریض کو بھوک کم ہونے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔

معدے کے زخم اور یرقان میں بھی بھوک خاصی کم ہو جاتی ہے۔

### ۲- زیادہ بھوک لگنا:

بعض لوگوں میں نفسیاتی الجھنوں اور پریشانی کے سبب بھوک زیادہ لگنی شروع ہو

جاتی ہے۔

بعض امراض مثلاً تھائرائڈ غدود کے کام کی زیادتی، لبلبے کی بعض بیماریاں۔ مثلاً ذیابطیس میں بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کی تکلیف ہوتو بھی مریض کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔

## بے ہوشی (Coma)

بے ہوشی یاComa کی وجوہات کی فہرست خاصی طویل ہے۔ یہاں ہم مختصراً ان کا تذکرہ کریں گے۔

۱) شراب نوشی، ادویات یا زہرخورانی۔

الکوحل یا شراب کی بہت زیادہ مقدار سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

ادویات میں سکون آور ادویات کی زیادہ مقدار استعمال کرنے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

زہروں میں کاربن مونو آکسائڈ گیس اہم ہے۔ پھر کیڑے مار ادویات کو حادثاتی طور پر یا ارادتاً لینے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

### ۲- سر کی چوٹ:

سر کی چوٹ بے ہوشی کی بہت بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ جتنی دیر کوئی شخص بے ہوش رہا ہو، اتنی شدید چوٹ ہوتی ہے۔ سر کی چوٹ کا مریض بعض اوقات ہوش میں آ جاتا ہے اور پھر تھوڑی دیر بعد زیادہ گہری بے ہوشی میں چلا جاتا ہے۔ اسی لیے ایسے مریضوں کو ہسپتال میں زیرنگرانی رکھا جاتا ہے۔

### ۳- مرگی کا دورہ:

مرگی کا دورہ بھی بے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ اگرچہ یہ بے ہوشی نسبتاً تھوڑے وقفے کے لیے ہوتی ہے۔

### ۴- ذیابطیس:

جسم میں شوگر کی مقدار بہت کم ہو جائے یا بہت زیادہ ہو جائے تو دونوں صورتوں میں مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

۵) گردوں کی ناکامی یا یوریمیا میں بھی مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

۶) جگر کی ناکامی یا سیروسس میں بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

۷) اگر دماغ کے اندر پیپ پڑ جائے یا رسولی نکل آئے تو مریض پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

۸) دماغ کی جھلیوں کی سوزش یا دماغ کی اپنی سوزش ہو جائے تو بھی بے ہوشی ہو جاتی ہے۔مثلاً گردن توڑ بخار۔ ایسے مریضوں میں شدید سر درد ہوتا ہے اور گردن اکڑ جاتی ہے۔

۹) دل گھٹ جانے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

۱۰) نفسیاتی عوارض خصوصاً ہسٹیریا میں بھی مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

## کھانسی:

کھانسی صحت مند افراد میں اس لیے ہوتی ہے تاکہ سانس کی نالی میں جمع ہونے والے ریشے اور دیگر فالتو اشیاء کو نکالا جائے۔ اس طرح سے یہ ایک مدافعتی نظام ہے لیکن کھانسی بہت سی بیماریوں کی عام علامت ہے۔ مندرجہ ذیل حالتوں میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے۔

۱) اگر کھانے پینے کے دوران سانس کی نالی میں کوئی چیز چلی جائے۔ یعنی اچھو لگ جائے۔

۲) سگریٹ پینے والوں کو ہلکی ہلکی کھانسی آتی رہتی ہے۔

۳) سانس کی نالی کے اوپر کے حصے میں کسی بھی جگہ انفیکشن یا سوزش ہو جائے تو کھانسی ہوتی ہے۔

۴) پھیپھڑوں کی بیماریوں۔ نمونیا، تپ دق، ایمفائی زیما، برانکائی ٹس، برانکی ایکٹیس اور پھیپھڑوں کے پھوڑے کی وجہ سے کھانسی ہوتی ہے۔

۵) سینے کے اندر سرطان کی وجہ سے بھی کھانسی ہوتی ہے۔

۶) دمے میں سانس پھولنے کے علاوہ کھانسی بھی ہوتی ہے۔

۷) دل کی ناکامی کے باعث بھی کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور یہ کھانسی پھیپھڑوں میں خون کے جمع ہونے سے یا سوزش سے پیدا ہوتی ہے۔

۸) کالی کھانسی، انفلوئنزا اور خسرے میں بھی کھانسی شروع ہو جاتی ہے۔

۹) خون کے سرطان یعنی لیوکیمیا میں بھی کھانسی آتی ہے۔

۱۰) نفسیاتی مریضوں میں کھانسی ایک نفسیاتی علامت کے طور پر سامنے آتی ہے۔

## جسم پر ورم آ جانا (Edema)

یہ ورم یا سوجن جسم کے ٹیشوز میں فالتو پانی جمع ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے سوجن کی وجوہات بھی بہت سی ہیں۔

### ۱) دل کی ناکامی:

دل کی بیماری یا ناکامی میں سوجن پیروں اور ٹخنوں پر شروع ہوتی ہے۔ شام کے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

۲) گردوں کی بیماری سے سوجن ہو جاتی ہے۔

۳) جگر کی خرابی یا ناکامی سے جسم پر سوجن ہو جاتی ہے۔

۴) خوراک کی شدید کمی کے باعث بھی سوجن ہو جاتی ہے۔

۵) جسم کی کسی جگہ پر انفیکشن ہو جائے تو بھی سوجن ہو جاتی ہے۔

۶) الرجی کے باعث بھی سوجن شروع ہو جاتی ہے۔

۷) کسی جگہ پر چوٹ لگنے سے وہاں سوجن ہو جاتی ہے۔

۸) زہر خورانی اور جسم میں پھیلی ہوئی انفیکشن یعنی ٹاکسیمیا (Toxaemia) بھی سوجن کا باعث بنتا ہے۔

۹) خون کی نیلی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو بھی سوجن ہو جاتی ہے۔

۱۰) لمف نالیوں میں رکاوٹ بھی سوجن کا باعث بنتی ہے۔

۱۱) خون میں ہیموگلوبن کی کمی بھی سوجن کا باعث بنتی ہے۔

۱۲) حمل کے دوران پیروں اور ٹانگوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔

### سر درد:

سر درد انسان کی سب سے عام تکلیف ہے۔ عام طور پر سر درد کسی بیماری کے

باعث شروع نہیں ہوتا بلکہ روزمرہ کی تھکاوٹ اور پریشانیاں اس کا باعث بنتی ہیں۔

میگرین یا دردشقیقہ ایسا شدید درد ہوتا ہے کہ اس کے مریض کو عام زندگی میں کام کاج میں رکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ دردشقیقہ کے ساتھ مریض کو متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ اسی طرح مریض کا نظام انہضام بھی متاثر ہو جاتا ہے اور اس کے موڈ میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ دردشقیقہ دراصل نفسیاتی دباؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اسی طرح یہ موروثی بھی ہوتا ہے۔

بخار کے دوران سر درد ہوتا ہے۔

بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر شدید سر درد کا باعث بنتا ہے۔

سر کے اندر کوئی رسولی ہو تو بھی سر درد کی شکایت ہوسکتی ہے۔

نظر کی کمزوری بھی سر درد کی عام وجوہات میں سے ایک ہے۔

ناک اور سائی نس کی انفیکشن سے بھی سر درد ہوتا ہے۔

سر درد اگر مندرجہ ذیل حالتوں میں ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۱) ایسا سر درد جو ہمیشہ سر کے ایک مخصوص حصے میں محسوس ہوتا ہو۔
۲) ایسا سر درد جو ہر دفع پہلے سے زیادہ شدید ہو جاتا ہو۔
۳) ایسا سر درد جس کے ساتھ ساتھ مریض کی نفسیاتی حالت میں تبدیلی آ جاتی ہو۔
۴) ایسا سر درد جو انتہائی غیر متوقع طور پر اور اچانک شروع ہو جائے۔
۵) ایسا سر درد جس میں مریض کو جھٹکے لگیں یا وہ بے ہوش ہو جائے یا اس کے جسم کا کوئی حصہ کمزور ہو جائے یا فالج ہو جائے۔
۶) ایسا سر درد جو بہت تیز بخار کے باعث ہو۔
۷) ایسا سر درد جس میں ناک، منہ یا جسم کے کسی اور حصے سے خون بہنا شروع ہو جائے۔

## متلی اور قے:

یہ بھی بہت عام تکلیف ہے اس کی وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

۱) نفسیاتی یا جذباتی صدمہ اور عوارض۔
۲) ادویات: بعض ادویات خصوصاً دردکش ادویات سے متلی اور قے کی شکایت ہو جاتی

ہے۔

۳) زہرخورانی۔

۴) پیٹ میں گڑ بڑ: معدے کی خرابی، آنتوں میں رکاوٹ، آنتوں کا سرطان، اپینڈکس کی سوزش، پتے کی تکلیف پتے کی پتھریاں وغیرہ۔

۵) گردوں کی ناکامی اور جگر کی خرابی۔

۶) کھوپڑی کے اندر دباؤ میں اضافہ۔ سر کی چوٹ یا رسولی وغیرہ کی وجہ سے۔

۷) کان کے اندرونی حصے میں موجود توازن کے عضو میں خرابی یا بیماری۔

۸) دوران حمل بھی قے اور متلی کی شکایت ہوتی ہے۔

## درد (Pain)

درد قدرت کی طرف سے انسان کو یہ اشارہ دیتا ہے کہ جسم میں کوئی گڑبڑ موجود ہے۔ یہ وہ علامت ہے جو اکثر لوگوں کو ڈاکٹر کے پاس جانے پر مجبور کرتی ہے۔

درد جسم کی کسی حقیقی خرابی سے بھی ہوتا ہے اور بعض اوقات نفسیاتی وجوہات بھی اس کا باعث بنتی ہیں۔ درد سے بیماری کی جگہ کا تعین بھی ہو جاتا ہے۔ مثلاً پلیورسی کے مریض کو سینے میں اس وقت درد ہوتا ہے جب وہ گہرا سانس لیتا ہے۔

درد تکلیف کی جگہ پر ہوتا ہے لیکن ایسی جگہ پر بھی ہوسکتا ہے جو اصل بیماری کی جگہ نہ ہو۔ مثلاً دل کا درد بائیں بازو میں بھی ہوتا ہے۔

درد ایک علامت ہے، بیماری نہیں اس لیے اس علامت کے علاوہ مریض میں اور باتیں بھی دیکھی جاتی ہیں تاکہ بیماری کی تشخیص ہو سکے۔

درج ذیل عنوانات کے تحت ہم مختلف دوروں کی ممکنہ وجوہات مختصراً بیان کریں گے۔

### ۱- پیٹ درد:

پیٹ درد کئی قسم کا ہوتا ہے۔ مثلاً ایسا درد جیسے کوئی کاٹ رہا ہو، جیسے کسی چیز نے جکڑ رکھا ہو، یا جیسے کسی نے پیٹ میں چاقو مار دیا ہو وغیرہ۔ یہ نوعیت ڈاکٹر کو تشخیص میں مدد دیتی ہے۔ پھر درد کے متعلق یہ بھی نوٹ کرنا چاہئے کہ یہ ہر وقت موجود رہتا ہے یا حملے کی طرح آتا

ہے اور غائب ہو جاتا ہے۔ پھر پیٹ درد کے ساتھ دیگر علامات مثلاً متلی، قے، قبض یا اسہال کی تکلیف بھی ہوسکتی ہے۔

وجوہات:

۱) بعض کھانوں سے الرجی۔
۲) پیٹ میں شہ رگ کی شاخ میں پیدائشی نقص۔
۳) اپنیڈکس کا درد۔
۴) مثانے کی سوزش یا کسی اور تکلیف کی وجہ سے۔
۵) آنتوں میں گرہ۔
۶) کولائی ٹس یا بڑی آنت کی سوزش۔
۷) قبض۔
۸) دل کی شریانوں میں لوتھڑے کے جم جانے سے دل کا دورہ۔ اس میں بھی دل کے علاوہ پیٹ درد کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔
۹) غلط اور غیر فطری جگہ پر حمل کا ٹھہر جانا (Ectopic Pregnancy)
۱۰) آنتوں کی شدید سوزش
۱۱) مردانہ جنسی اعضاء کے حصے اپی ڈیڈی مس کی سوزش۔
۱۲) خوراک کی اوپر والی نالی Esophagus میں اینٹھن۔
۱۳) فوڈ پوائزننگ (Food Poisoning)
۱۴) پتے کی سوزش۔
۱۵) پتے کی پتھریاں۔
۱۶) پیٹ میں ہوا کا جمع ہو جانا۔
۱۷) ہیضہ یا قے اور اسہال کا بیک وقت شروع ہو جانا۔
۱۸) دل کا دورہ۔
۱۹) گرمی کا شدید حملہ یعنی سن سٹروک۔
۲۰) بواسیر۔

۲۱) ہرنیا۔
۲۲) آنتوں میں گرہ۔
۲۳) گردے کی بیماری اور درد۔
۲۴) گردوں میں پتھریاں۔
۲۵) سیسہ کھا لینے سے پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔
۲۶) جگر کی بیماریاں۔
۲۷) ماہواری۔
۲۸) لبلبے کی سوزش۔
۲۹) آنتوں کی جھلی کی سوزش۔
۳۰) نمونیا۔
۳۱) پراسٹیٹ کی سوزش۔
۳۲) نفسیاتی بیماری۔
۳۳) جوڑوں کے بخار میں بھی پیٹ درد ہو جاتا ہے۔
۳۴) تلی کی بیماری یا تلی کا پھٹ جانا۔
۳۵) معدے کا زخم یا السر۔
۳۶) آتشک۔

## (۲) کمر کا درد:

کمر کا درد بھی ایک عام تکلیف ہے۔اس کی وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں:

۱) ریڑھ کی ہڈی یا مہروں کا سرطان۔
۲) مہروں کے درمیانی حصوں میں نقص۔
۳) مہروں کے گرد جھلی کی سوزش۔
۴) کمر کی چوٹ۔
۵) مہرے کا ٹوٹ جانا۔
۶) عرق النساء (Sciatica)

۷) دماغ کی جھلی کی سوزش یا (Meningitis)
۸) ماہواری۔
۹) ریڑھ کی ہڈی میں انفیکشن یا سوزش۔
۱۰) ہڈی کا وقت کے ساتھ ساتھ کمزور پڑ جانا۔
۱۱) چھوٹے پیٹ یعنی Pelvis کی بیماریاں۔
۱۲) پولیو کی بیماری۔
۱۳) غلط انداز سے کھڑے ہونا یا کام کرنا۔
۱۴) حمل۔
۱۶) جوڑوں کی بیماری
۱۷) دوسری جگہوں کی بیماری کے باعث کمر درد۔
۱۸) کمر کا تھک جانا۔
۱۹) ریڑھ کی ہڈی کی تپدق۔

## سینے کا درد:

۱) سینے کی دیوار میں کسی تکلیف کا ہونا۔ مثلاً پٹھوں، رگوں، ہڈیوں یا چھاتیوں کی بیماری۔
۲) سانس کے نظام میں کسی بیماری کے باعث۔ مثلاً نمونیا، پلوریسی، پھیپھڑوں کی خون کی شریان میں لوتھڑے کا جم جانا، پھیپھڑوں میں پیپ بن جانا، پانی پڑ جانا وغیرہ یا سرطان۔
۳) خوراک کی نالی کی کسی بیماری کے سبب۔
۴) دل کا دورہ۔
۵) بڑی شریان یعنی ایورٹا کی خرابی۔
۶) نفسیاتی وجوہات۔

مندرجہ بالا عنوانات کے علاوہ بہت سی اور جگہوں پر بھی درد ہو سکتا ہے۔ یہ درد ہڈیوں اور پٹھوں کے علاوہ جوڑوں اور ان کی جھلیوں کی سوزش اور مختلف بیماریوں سے پیدا ہو سکتا ہے۔